ఓ మై గాడ్



మల్లాది

వెంకట కృష్ణమూర్తి

A PRAYER TO GOD
FOR THE WELL BEING OF ALL

Oh Lord,

Grant us the heart of Buddha

The body of Mohammed

The purity of Zoroaster

The brain of Adisankaracharya

The forgiveness of Jesus Christ

The Non-violence of
Mahatma Gandhi

The divine experience of
Bhagavan Sri Ramana Maharshi

and

All the noble qualities of all the
saints who have ever existed or
are existing or will exist.

విషయ సూచిక

ఓ మై గాడ్

1. దేవుడున్నాడంటారా?

ఆయన ఉన్నాడా లేడా అన్న సందేహం మనందరికీ సమానంగా కలిగేదే. మనకి తెలిసిన వారిలో ఒక్కరైనా 'దేవుడ్ని నేను చూసాను' అని గట్టిగా చెప్పేవారే లేరు. కాని ఉన్నాడంటున్నారు. నిజంగా ఉన్నాడా? లేక ఉండే ఉంటాడా? మరి నమ్మేదెలా?

మనుషులు రెండుగా చీలేది సరిగ్గా ఇక్కడే. ఉన్నాడని కొందరు, నిజంగా ఉన్నాడని ఇంకొందరు, ఉండే ఉండచ్చని మరికొందరు ఆస్తికులుగా మారితే, 'కనబడదు కాబట్టి లేడు' అని ఇంకో వర్గం వారు నాస్తికులుగా మారుతారు.

ఆయన ఉన్నాడో లేడో మనకనవసరం. కాని ఉన్నాడనుకోవడం సేఫ్‌సైడ్. భగవద్గీత మీద చక్కటి ఉపన్యాసాలిచ్చిన స్వర్గీయ శ్రీ శిష్ట్లా సుబ్బారావు ఈ విషయం మీద ఇచ్చిన సలహా ఏమిటో చూద్దాం.

'దేవుడి గుడి ముందునించి వెళ్తూ వాడికో సెల్యూట్ కొడితే లాభం తప్ప నష్టం లేదు. దేవుడుంటే, మనకో క్రెడిట్ ఎంట్రీ పడుతుంది. లేడా, మనం నష్టపోయేదేమీ లేదు. ఇందుకోసం ఆస్తికుడవ్వాల్సిన పని కూడా లేదు.'

కాబట్టి మనం కూడా ఈ ప్రిన్స్‌పల్‌ని పాటించడం సేఫ్. ఏదో పని మీద వెళుతూంటే రెండు దారులుగా చీలిన చోట, ఆ ప్రాంతపు అతను మనకిలా చెప్పాడనుకుందాం.

'అయ్యా! కుడివైపు దారిలో ఇప్పుడే కుబుసం విడిచిన నల్లటి ఆరడుగుల నాగుపాము తచ్చాడుతోంది. జాగ్రత్త సుమా. ఎడంవైపు దారిలో వెళితే అలాంటి బాధేం లేదు. పైగా దాహం తీర్చుకోడానికి జలాశయం కూడా ఉంది. ఏ వైపు వెళ్ళినా మీ గమ్యాన్ని చేరతారు.'

అప్పుడు మనం ఏది భద్రమైన దారో దాన్నే ఎన్నుకుంటాం కదా?

'దేవుడు లేడు' అనే నాస్తిక మార్గంలో వెళ్తే అన్నీ నష్టాలేనని, 'దేవుడున్నాడు' అన్న భక్తిమార్గంలో పోతే అన్నీ సుఖాలే అని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. కాబట్టి కో కష్టనష్టాల దారిన ఎందుకు వెళ్ళడం?

'అసలు భగవంతుడనే వాడే లేడు' అనుకునే ఇద్దరు పరమ నాస్తికుల ఒకేసారి మరణించారు. వారిని విచారించిన మీదట యముడు ఒకర్ని నరకానికి మరొకర్ని స్వర్గానికి పంపాడు. నరకప్రాప్తి పొందినవాడు తన మిత్రుణ్ణి ఆశ్చర్యంగా ఇలా అడిగాడు.

"మేమిద్దరం నాస్తికులమే కదా! ఎందుకీ భేద భావం?"

అందుకు అతని మిత్రుడు నవ్వి ఇలా జవాబు చెప్పాడు.

"దేముడు లేడని నమ్మినా, ఎందుకైనా మంచిదని దేవాలయం కనిపించినప్పుడల్లా నేను ఓ నమస్కారం పడేసేవాణ్ణి. ఆ పుణ్యమే ఇది."

మనలో కూడా దైవాన్ని విశ్వసించని వారు ఎందరో ఉన్నారు. దేవుడు లేకపోతే చిక్కేలేదు. ఒకవేళ ఉన్నాడా పై సిద్ధాంతాన్ని అనుసరిస్తే మరీ మంచిది.

ఉదయం స్నానాంతరం దేవుడి ముందు ఓ దీపం పెట్టి కొద్దిసేపు ప్రార్థించి ఆ రోజును ప్రారంభించే వారంతా సేఫ్ సైడర్స్!

లెట్ అజ్ ఆల్ బి సేఫ్ సైడర్స్.

2. మనది మూఢ భక్తి కాకూడదు

దేవుడు ఉన్నాడని నమ్మడం మన మంచికే అన్న సిద్ధాంతాన్ని నమ్మి మనం ఆస్తిక వర్గంలోకి వచ్చి చేరాం. చేరాక, వద్దన్నా మనకి దేవుడి మీద ఇప్పుడు కాకపోయినా కొంత కాలానికైనా భక్తి కలిగి తీరుతుంది.

భక్తి అంటే నిజానికి ప్రేమే. సాటి మనిషి మీద చూపించే ఆప్యాయతని ప్రేమ అంటున్నాం. దేవుడి మీద చూపించే ఆప్యాయతకి ప్రేమ బదులు భక్తి అనే పేరు పెట్టుకున్నాం. 'ప్రాక్సిమిటీ బ్రీడ్స్ లవ్' అన్న ఆంగ్లోక్తి ప్రకారం ఎవరు మనకి దగ్గరగా ఉంటే వారిమీద ప్రేమ కలుగుతుంది. ఎంతటి అప్సరసయినా మనకి ఐశ్వర్యారాయ్ మీద ప్రేమ కలగదు. అందంలో అంతకన్నా ఎన్నోరెట్లు తక్కువస్థాయిలో ఉన్నా పక్కింటి సుబ్బలక్ష్మి మీదో, ఆఫీస్ కొలీగ్ కామాక్షి మీదో, బస్‌స్టాప్ విశాలాక్షి మీదో కలుగుతుంది. ప్రాక్సిమిటీ. ఈ తేడా దగ్గరతనం వల్ల.

మనం ప్రేమించే సుబ్బలక్ష్మికి పూలచెండు కొనిస్తాం. లేదా కామాక్షికి ఎక్లయిర్ చాక్లెట్స్ ఇస్తాం. లేదా విశాలాక్షికి గ్రీటింగ్ కార్డ్ ఇస్తాం.

ప్రేమికులకి వేలెంటైన్స్ కార్డ్ పంపడం ఎలా ప్రేమని వ్యక్తం చేయడంగా మనం నిర్ణయించుకున్నామో, అలా దేవుడి మీద ప్రేమని వ్యక్తం చేయడానికి అనువుగా కొన్నిటిని శాస్త్రాలు నిర్ణయించాయి. వాటి ప్రకారం నిత్యం ఆయన ఫోటో ముందు ఓ అగరుబత్తి వెలిగించి, కర్పూర హారతి ఇచ్చి, ఓ పువ్వు ఉంచడం ద్వారా మనం మన ప్రేమని వ్యక్తం చేయవచ్చు. కొత్తల్లో ఇది అలవడడం ఇబ్బందే అయినా దాన్ని మన పళ్ళని బ్రషింగ్ చేసేంత రొటీన్‌గా ఆచరించడం మనసుపెడితే నేర్చుకోవచ్చు. నిత్య ధూప దీప నైవేద్యాలని మన దినచర్యలో భాగంగా చేసుకుందాం.

దైవం మీద భక్తిని వ్యక్తం చేసే ఎన్నో విధానాలు ఇంకా ఉన్నాయి. పొర్లు దండాలు, అడుగులో అడుగు వేసుకుంటూ నడవడాలు, శిరోముండనం, కొండ నడిచి ఎక్కడం, ఉపవాసాలు, జాగరణ. ఇంకా ఎన్నో.

వీటి అర్థం, పరమార్థం తెలియనంత కాలం మనకది మూఢ భక్తిగా తోస్తుంది. ఓసారి ఆ సూక్ష్మం అర్థమైతే అందులోని 'మూఢత్వం' పోయి భక్తిగా తోస్తుంది.

ఉదాహరణకి ...

రోడ్డుమీద ఎక్కడ గుడి కనిపించినా ఠక్కున ఆగి దండం పెట్టే తమిళులని మద్రాసులో చూసి వుంటారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కూడా ఇలాంటి వాళ్లు ఉన్నారు. ఇది మూఢ భక్తి అనిపిస్తోందా?

నిజానికి భక్తిని బహిర్గతం చేసే ఏదీ మూఢత్వం కాదనే చెప్పాలి. మనం బయటికి వెళుతున్నప్పుడు ఎదురింటి మిత్రుడు కనపడితే విష్ చేస్తాం. తర్వాత కిళ్ళీ కొట్టు దగ్గర కనిపిస్తే మరోసారి విష్ చేస్తాం. సూపర్‌బజార్‌లో ఇంకోసారి కనపడినా విష్ చేస్తాం. ఇలా రోజులో ఎన్నిసార్లు కనపడ్డా చిరునవ్వుతో విష్ చేస్తాం తప్ప ముఖం చాటెయ్యం. ఆఫ్టరాల్ ఓ మిత్రుడి విషయంలోనే విష్ చేసే శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాం. మరి ఈ విశ్వాన్ని, మనల్ని సృష్టించి ఎన్నటికైనా మనకి ముక్తినిచ్చే దేవుణ్ణే నిర్లక్ష్యం చేస్తామా? మిత్రుడు కనపడినప్పుడల్లా విష్ చేయడం లాంటిదే గుడి కనపడినప్పుడు దేవుడికి దండం పెట్టుకోవడం.

నిజానికి దేవుడిని నిత్యం ఎన్నిసార్లు స్మరిస్తే అంత మంచిది కదా!

“Weep before God--laugh before people.”

-- Yiddish proverb

3. ఏ దేవుడ్ని పూజించాలి?

హిందూమతంలో దేవుళ్ళు ఎక్కువ. ఎవరిని అధిదేవతగా పూజించాలనే అనుమానం వస్తుంటుంది. చాలామంది పూజామందిరాల్లో అరడజను దేవతామూర్తుల విగ్రహాలుంటాయి. దేన్నయినా తొలగించాలంటే ఆ దేవుడికి కోపం రావచ్చని భయం.

వ్యక్తిగత అభిరుచిని బట్టి ఎవరికి ఏ దేవుడంటే ఇష్టమో ఆ మూర్తి ఒక్కటి చాలు. కావాలనుకుంటే ఇంటి దైవం, అలాగే కులదైవం మూర్తులని కూడా పూజించవచ్చు. కొంతకాలం ఓ దేవుడ్ని కొలిచిన తర్వాత మనసు ఏ షిరిడీసాయి వైపో లాగితే, మళ్ళీ మీమాంస, ఆ ఇద్దరిలో ఎవరికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని. నిజానికి దేవుళ్లంతా ఒక్కరే. కృష్ణుడు, రాముడు, విఠల్, శివుడు, గాయత్రి మొదలయినవన్నీ ఏకైక దైవమయిన పరబ్రహ్మ వ్యక్త స్వరూపాలే. మనస్తత్వాలని బట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒకో దైవం నచ్చుతుంటారు. కొందరికి హనుమ, ఇంకొందరికి వినాయకుడు, మరికొందరికి దత్తాత్రేయుడు లేదా కనకదుర్గ...

బంధుమిత్రులు పుణ్యక్షేత్రాల నించి తెచ్చివ్వగా ఉంచిన దేవుడి బొమ్మలని తొలగించాలంటే అపచారమేమోనని భయపడక్కర్లేదు.

మన వేలికి ఎవరయినా ఒక ఉంగరం బహుమతిగా ఇస్తే మిగిలిన వేళ్ళు తమకూ ఉంగరాలు ఇవ్వలేదని కోప్పడతాయా? అలాగే మెడ తనకి నగ ఇవ్వలేదని, చెయ్యి గాజులివ్వలేదని, చెవులు రింగులు ఇవ్వలేదని అడగవుగా? అవేమీ అలగవుగా? ఇదీ అంతే.

ఈ ఉదాహరణనే అనంతుడు, ఆకారం కాని, నాశనం కాని లేనివాడు అయిన పరబ్రహ్మకి ఇచ్చుకోవచ్చు వివిధ దైవాలకి అన్వయించుకోవచ్చు. ఒకర్ని కొలవడం మానేసినా, ఇంకో దైవాన్ని కొత్తగా పూజించినా, మనం పూజించే

దేవుడికి అలకలుండవు. ఇది అపచారం కాదు. నిజానికి ఒకే ఒక దేవుణ్ణి నమ్ముకుని ఆ రూపాన్నే కొలవడం ద్వారా భక్తిలో ఏకాగ్రతకి అవకాశం ఉంటుంది.

మనం చర్చికి లేదా దర్గాకి వెళ్ళి అక్కడి దైవాన్ని వాళ్ళ పద్ధతిలో ఆరాధించినా, మనం ఇంటి దగ్గర ఏ దేవుడినైతే కొలుస్తామో సాక్షాత్తూ ఆ పరబ్రహ్మానికే ఆ ఆరాధన కూడా చేరుతుంది. ఏ రూపంలో కొలిచినా దేవుడు ఒక్కడే.

" God has given us two hands - one to receive with and the other to give with. We are not cisterns made for hoarding, we are channels made for sharing. "

-- Billy Graham

4. భక్తి అంటే ఏమిటి?

దైవ భక్తి కొందరికి పూర్వజన్మ సంస్కారంతో పుట్టుకతో వస్తుంది. కొందరికి తోటివాళ్ళని చూసి అనుకరించబట్టి కలుగుతుంది. మరికొందరికి కష్టాలవల్ల దైవభక్తి ఏర్పడుతుంది. ఇలా ప్రతి మనిషిలో భక్తి ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. అయితే వాటి స్థాయిలో తేడాలుంటాయి.

కావాలనుకుంటే భక్తిని తేలిగ్గా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. రోజూ కొద్దిసేపు దైవ ధ్యానం, పూజ చేయడం లేదా గుడికి వెళ్ళడం వల్ల, పురాణ కాలక్షేపాల వల్ల దైవ భక్తి పెరుగుతుంది.

పుట్టినప్పుడు ఎవ్వరికీ ఏ అలవాటు ఉండదు. పెరిగే కొద్దీ అవి అలవడి, వాటిమీద గల శ్రద్ధని బట్టి పెరుగుతూంటాయి. అన్నం తిన్న తర్వాత వక్కపొడి, రాత్రి మందు, ఉదయం కాఫీ, ఆ తర్వాత సిగరెట్లు మనం చేసుకున్న అలవాట్లే. ఇలాగే భక్తిని కూడా అలవాటుగా చేసుకుంటే దానంతటదే అభివృద్ధి చెందుతుంది. మనమంతా చేసే ప్రాథమిక తప్పు, దేవుడితో చేసే వ్యాపార లావాదేవిని భక్తి అనుకోవడం. ఫలానా కోరిక తీరితే తలనీలాలు ఇస్తామని, ఫలానాది జరిగితే షిరిడీ సాయి చరిత్రని ఫలానాన్ని సార్లు పారాయణం చేస్తామని లేదా సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం చేస్తామని ఇలాంటివన్నీ చేయడం, 'నువ్విస్తే నేను తలుస్తా' అన్న తరహాలో ఉండే వ్యాపార లావాదేవీల్లాంటవే. 'నువ్విది చెయ్యి, నీకిది నేను చేస్తాను' అని మనం ప్రార్థన ద్వారా దేవుడికి సూచనలిస్తూంటాం. ప్రేయర్ అంటే బాస్‌గా దేవుడికి ఇలా సూచనలివ్వడం కాక, ఉద్యోగిగా డ్యూటీకి హాజరవ్వడంగా భావించాలి.

భక్తి అంటే ఏమిటి? నిస్వార్థపూరిత మయిన భగవత్ ధ్యానం. భగవంతుడ్ని చూడాలనో లేదా ఆయనలో మన ఆత్మ ఐక్యం కావాలనో గల తీవ్రమయిన

కోరికే భక్తి. ఆయన మనకి సుఖం కాని దుఃఖం కాని ఏదిచ్చినా దాన్ని దైవ ప్రసాదంగా స్వీకరించగలిగే స్థితి. తల్లిని చూడాలని పసిపిల్లవాడు ఏడ్చినట్లు భగవంతుడి కోసం భక్తుడు విలపించడమే నిజమైన భక్తి.

భక్తులు ఎన్నో రకాలు. కొందరికి పుట్టుకతోనే దేవుడి మీద భక్తి భావం ఉంటుంది. ఎవరూ చెప్పకుండానే వాళ్ళు దైవధ్యానం చేస్తారు. కొందరు ఈ లోకంలోకి వచ్చాక ఇతరులనించి భక్తిని నేర్చుకుంటారు. మరికొందరు దేవుడి విషయంలో తటస్థంగా ఉంటారు. దేవుడు ఉన్నాడని నమ్మరు. ఎవరి దారి వాళ్ళదనుకుని భక్తి రహితులుగా ఉంటారు. ఇంకొందరు దేవుడి మీద భక్తి ఉన్నా తోటివాళ్ల ముందు మాత్రం నాస్తికులుగా నటిస్తారు. ఇతరుల ముందు దేవుడికి తలవంచడం నామోషీగా భావించడం ద్వారా కొందరు ఇలా ప్రవర్తిస్తారు.

మరికొంతమంది స్వయం ప్రతిభతో దైవ సహాయం లేకుండా అన్నీ సాధించామని ఇతరులకి చాటాలన్న తపనతో, తాము అదృష్టాన్ని, దైవాన్ని నమ్మమన్న కపట స్వభావాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మరికొందరికి దైవభక్తి మొదటినుంచీ ఉన్నా, విపత్కర పరిస్థితుల్లో అనుభవించిన కష్టాలతో, భక్తి రహితులవుతారు. కొందరసలు మొదటి నుంచే దేవుని నమ్మక పూర్తిగా నాస్తికులుగా ఉండిపోతారు.

అయితే ఆ పరమాత్ముడు మాత్రం వారిలో ఎలాంటి బేధ భావాన్ని చూడక అందర్నీ సమానంగానే ప్రేమిస్తాడు. 'అసలు భక్తి దేనికి?' అనే ప్రశ్నకి జవాబు మన చర్యలని మాలిన్యరహితంగా ఉంచుకోవడానికి ఉపయోగిస్తుంది కనుక ఎప్పుడైతే దేవుడ్ని నమ్మామో, అప్పుడు పాపభీతి, తద్వారా సాత్విక స్వభావం అలవడుతాయి. మనసనే బట్టని, భక్తనే చెరువులో తరచూ శుభ్రం చేస్తూంటే స్వార్థ ప్రయోజనం కోసం ఇతరులకి కీడు చేయబుద్ధి కాదు.

5. నమ్మకం ప్రధానం

దైవభక్తి గల వారిని చూసి నాస్తికులు 'ఇతడెంత మూర్ఖుడు?' అనుకోవడం కద్దు. నిజానికి దైవభక్తికి పునాది దేవుడున్నాడన్న నమ్మకం. అందులోంచే భక్తి, సమర్పణ భావాలు పుడతాయి. ఆస్తికులు తమ శ్రమ, కాలం, ధనం ఆ దైవంకోసం ఖర్చు చేస్తారు.

దీన్ని ఒక ఫార్ములాగా చెప్పుకోవాలంటే ఇలా ఉంటుంది. నమ్మకం = భక్తి (ప్రేమ) + సమర్పణ. మన బిడ్డని మనం అధికంగా ప్రేమించడానికి కారణం వాడు మనకి పుట్టాడన్న నమ్మకం వల్లే. అందుకే పరాయి బిడ్డని అదే నిష్పత్తిలో ప్రేమించలేం. ఈ ప్రేమలోంచే సమర్పణ భావం తల్లి దండ్రులకి పుడుతుంది.

మన పిల్లలతో ప్రయాణించే రైలు వరదల్లో చిక్కుకుని నాలుగైదు రోజులు నిలిచిపోతే, మన దగ్గరున్న భోజనం మన పిల్లలకి పెట్టకుండా తినగలమా? వాళ్ళు తిన్నాకే మనం తింటాం. ఇది మన ప్రేమలోంచి సహజంగా వచ్చే సమర్పణ భావం.

సామాన్య మానవుల మధ్య ఉండేది ప్రేమంటాం. మనిషికి దేవుడి మీద ఉండే ప్రేమని భక్తి అంటాం. అదే రైల్లో ఇతరుల బిడ్డలు ఉంటే మనం మన ఆకలిని చంపుకుని వాళ్ళకి పెట్టం. ఎందుకంటే వాళ్ళ మీద మనకు ఆ ప్రేమ లేదు కాబట్టి.

ఇందుకే మనం పుట్టిన మతం తాలూకు దేవుడి మీద భక్తి ఉంటుంది కాని పరాయి మతాలకు చెందిన దేవుళ్ళ మీద ఉండదు. కారణం చిన్నతనం నుంచీ స్వంత మతం తాలూకు దేవుడున్నాడన్న నమ్మకంతో పెరుగుతాం. మిగతా మతాల్లో దేవుళ్ళున్నారన్న నమ్మకంతో మనం పెరగలేదు కాబట్టి ఆ భక్తి భావం

ఇతర మతాల దేవుళ్ళ మీద మనకుండదు. అంటే ఇతర మతాల దేవుళ్ళ విషయంలో మనకి భక్తి భావం ఉండదు కాబట్టి మనం నాస్తికులం కిందే లెక్క. నాస్తికులకి దైవం మీద మనసు లగ్నం అయ్యాక 'ఇంతకాలం ఎంత మూర్ఖంగా దైవాన్ని విశ్వసించలేదు' అనిపిస్తుంది. కాని దేవుడు మాత్రం అతను నాస్తికుడా లేదా ఆస్తికుడా అని ఆలోచించక అందర్నీ సమానంగా చూస్తాడు. ఎందుకంటే నాస్తికత్వం కూడా దేవుడి సృష్టే కాని మనిషిది కాదు.

దీనికి సంబంధించిన ఓ పిట్టకథ చూద్దాం.

ఆ రోజు శ్రీరామనవమి. ఆ రామాలయం నిండా భక్తులే. సీతారాముల కళ్యాణం. అకస్మాత్తుగా ముగ్గురు దృఢకాయులు ఆలయంలోకి చొరబడ్డారు. సీతారాముల విగ్రహాలుంచిన ఎత్తయిన పీట మీదకి ఎక్కి, చేతిలోని సంచీల్లోంచి ఎ.కె. 47లను బయటికి తీసారు. ఓసారి గన్స్‌ని గాల్లోకి టపటప కాల్చారు, దాన్లో గుళ్ళున్నాయని చెప్పడానికి. తర్వాత ఆ తుపాకులని అక్కడ ఉన్న భక్త సమూహానికి గురిపెట్టారు. దుండగుల్లో మధ్యలోని వాడు గట్టిగా అరిచి చెప్పాడు.

"మీకు ఆఖరి అవకాశం. శ్రీరాముడనే దేవుడు నిజంగా ఉన్నాడని నమ్మేవాళ్ళు మాత్రమే ఇక్కడ ఉండండి. మిగిలిన వాళ్ళని కాల్చేస్తాం."

అంతే!

ఒకర్నొకరు తోసుకుంటూ నిమిషం తిరక్కుండానే చాలామంది పారిపోయారు. కేవలం అయిదారుగురు మాత్రమే నిర్భయంగా అక్కడే ఉండిపోయారు. దుండగులు తమ తుపాకులని తిరిగి సంచీల్లో ఉంచుకుని, పూజారివైపు తిరిగి చెప్పారు.

"నాస్తికులు, హిపోక్రైట్లు వెళ్ళిపోయారు. ఇక కళ్యాణం కానివ్వండి."

భగవంతుడు ఉన్నాడన్న విశ్వాసంతోనే దేవాలయాన్ని దర్శిద్దాం.

6. శునక - మార్జాల భక్తి

దైవభక్తులని రెండు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు. ఒక వర్గం 'పెంపుడు పిల్లి' తరహా భక్తులయితే, రెండో వర్గం 'పెంపుడు కుక్క' తరహా భక్తులు. ఈ రెండు జంతువులకి తమ యజమాని మీద ఉండే ప్రేమని బట్టి ఈ పోలిక చేయడం జరిగింది.

పెంపుడు పిల్లికి యజమాని నిత్యం టైమ్‌కి భోజనం పెట్టినా అది అతనితో ఉండదు. ఎటెటో తిరిగి మళ్ళీ ఆకలయినప్పుడు మాత్రమే యజమాని దగ్గరకి వస్తుంది. (ఇందుకే విదేశాల్లో పిల్లిని పెంచుకునే వారు తమ తలుపులకి అడుగున చిన్న 'కేట్ డోర్'లని దాని రాకపోకలకి ఏర్పాటు చేస్తారు) మనలో అత్యధిక శాతం మంది ఈ 'పెంపుడు పిల్లి' రకం భక్తులమే. రెండో వర్గానికి చెందిన 'శునక భక్తుల' సంఖ్య బహు స్వల్పమనే చెప్పాలి.

పిల్లి అనే మనం, కోరికలనే ఆహారంకోసం దేవుడనే యజమానిని ఆశ్రయిస్తాం. కోరిక తీరి ఆనందం లభిస్తే ఇక ఆయన్ని మర్చిపోతాం. ఇంకో కొత్త కోరిక కలిగినప్పుడే తిరిగి దేవుడి గుడికి పూజకు, అర్చనకు, మొక్కులకని వెళతాం.

కాని కుక్క అలా కాదు. ఓసారి తనకి అన్నం పెట్టిన యజమానిని జన్మలో మరవదు. తోకాడించుకుంటూ అతని చుట్టూ తిరుగుతుందే తప్ప పిల్లిలా చల్లగా జారుకోదు. సంచారానికి వెళ్ళదు. ఇదే విధంగా దేవుడు మనం కోరింది ఇచ్చినా, ఇవ్వకపోయినా ఆయనే తన యజమాని అన్న విశ్వాసంతో సదా దైవధ్యానంలో ఉండేవాళ్ళు అరుదే అయినా మనలో కొందరు లేకపోలేదు.

బ్రహ్మచారిగా సన్న్యసించేవారు, సన్న్యసించి సంసార బంధాన్ని వదిలించుకునే వారు, ఆలస్యంగానైనా ఏదో ఒక వయసులో భగవంతుడొక్కడే

ప్రధానం అని తెలుసుకున్న వారు అనేకమంది మనలో కనబడుతుంటారు, వినబడుతుంటారు. పిల్లిని పెంచే యజమానికి దానిమీద ఉండే ప్రేమ స్థాయికన్నా కుక్క యజమానికి ఉండే ప్రేమస్థాయి అధికం.

ఇదే సూత్రాన్ని భగవంతుడికి అన్వయించుకోవచ్చు. అందుకే తనని అనేక జన్మలుగా ప్రేమించే వారిని ఆయన కటాక్షిస్తుంటాడు. ఇందుకు ఉదాహరణలు ఓ రమణ మహర్షి, ఓ చివటం అచ్చమ్మ, ఓ పరమహంస యోగానంద, ఓ పోలయ్యతాత, ఇంకా గుప్తంగా ఉండే ఎందరెందరో అవధూతలు, దిగంబర స్వాములు, యోగులు.

మన దైవభక్తిని, వీరి నిరంతర భక్తిలా, శాశ్వత అనురక్తిలా మార్చమని ఆ పరమాత్ముడిని మనసారా ప్రార్థిద్దాం. మనది 'శునక భక్తి' అయ్యేలా చేయమని వేడుకుందాం. అదే మనిషి మనుగడకి అర్థం, పరమార్థం.

"The remarkable thing about fearing God is that when you fear God you fear nothing else, whereas if you do not fear God you fear everything else."

-- Oswald Chambers

7. భగవంతుడ్ని ఎంత ప్రేమించాలి?

భగవంతుడ్ని ఎంత ఎక్కువగా ప్రేమిస్తే, ఆయన మనకి అంత దగ్గరవుతాడు అంటారు. అన్నమయ్య, భక్త రామదాసు, కబీర్ దాస్, తులసీదాసు, తుకారాంలాంటి ఎందరో ఇందుకు ఉదాహరణలుగా నిలుస్తున్నారు. మనం అందుకు ఎంత ఎక్కువగా కృషి చేస్తే మనకు అంత మేలు.

అయితే 'కుటుంబ జీవితంలో మునిగివున్న నాకు అంత తీవ్రంగా దేవుడ్ని ప్రేమించే శక్తి లేదు' అనేవారున్నారు. నిజానికి అది వారి తల్లోంచి వచ్చిన మాట తప్ప హృదయంలోంచి కాదు. కుటుంబ జీవనంలో కూడా మనమంతా అందర్నీ సమానంగా, ఒకోసారి ఒకరిద్దర్ని మాత్రమే తీవ్రంగా ప్రేమించగలం. ఎందుకంటే, మన ప్రేమ కూడా మన మనసులా చంచల స్వభావం గలది.

పెళ్ళయ్యేదాకా మన ప్రేమ మన తల్లిదండ్రుల మీద ఉంటుంది. మనం కాలేజీ లేదా ఆఫీస్ మానేసి కూడా హాస్పిటల్‌లోని తల్లిని అటెండవడానికి వెనుకాడం. పెళ్ళవగానే అది క్రమేపీ మన లైఫ్ పార్ట్‌నర్ మీదకి మళ్ళుతుంది.

మనకి తెలీకుండానే మనం 'మన కుటుంబం' అనే పెద్ద వల నించి విడిపోయి 'నా కుటుంబం' అనే చిన్న వలలో చిక్కుకుంటాం. 'నేను, నాభార్య, నా పిల్లలు' నా కుటుంబం అయిపోతుంది. అప్పుడు తల్లి తండ్రులకి అనారోగ్యం అని తెలిసినా 'మన కుటుంబం'లో మనం ఉన్నప్పటిలా స్పందించలేం. అథవా చూడడం అనే మొక్కు తీర్చుకోడానికి వెళ్ళినా మనసు 'నా కుటుంబం' మీదకే లాగుతూంటుంది.

ఇందులో ఇంకో తమాషా ఉంది. సంతానం కలిగాక భార్య మీదున్న ప్రేమలో అధికభాగం పిల్లల మీదకి మళ్ళుతుంది. భార్యకి వేలు కోసుకున్నప్పటికన్నా,

రెండేళ్ళ పాపకి జ్వరం వస్తే కలిగే ఆందోళన అధికంగా ఉండడం ఇందుకో నిదర్శనం.

మనవలు, మనవరాళ్ళు పుట్టుకురాగానే, పిల్లల మీది ప్రేమ తీవ్రత వాళ్ళ మీదకి మళ్ళుతుంది. అప్పుడు ఆరేళ్ళ మనవడి మీదున్న ప్రేమ, హాస్పిటల్‌లో ఉన్న తండ్రిమీద అంతగా ఉండదు.

ప్రేమ ఇలా చంచలంగా కాక స్థిరంగా మనం ఉంచుకోగలిగేది, దాన్ని ఒక్క పరమాత్మ మీదకి మళ్ళించగలిగినప్పుడే. ఓసారి దేవుడి మీద మన ప్రేమ వెళ్ళి స్థిరపడితే, అక్కడ నించి అది మరెక్కడికీ మళ్ళలేదు. ఇందుకు కారణం పరమాత్మ అనంతం, శాశ్వతం.

ఇంకోలా చెప్పాలంటే, ఆ పరమాత్మే మనలో ఉన్న ఆత్మ కాబట్టి అది శాశ్వతమైన ప్రేమ అవుతుంది.

“ God understands the value of the widow's penny as much as He understands the wealthy man's millions. He is not interested in giving but He is interested in the giver. ”

8. ప్రార్థన గురించి

* నమ్మకంతో ప్రార్థిస్తే అనుమానంతో ఎదురు చూడక్కర్లేదు.
* నిజమైన స్నేహితుడు తన ప్రార్థనలో మిమ్మల్ని గుర్తుంచుకుంటాడు.
* దేవుడు ప్రార్థనకంటే ఎక్కువ దూరంలో ఉండడు.
* ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే, మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని ప్రార్థించాలి.
* ఏ దేశానికైనా, తన పిల్లలకి ప్రార్థించే అలవాటుని నేర్పించే తల్లిని మించిన మంచి సిటిజన్స్ దొరకరు.
* మన ప్రార్థనలనన్నిటిని దేవుడు ఆమోదిస్తే అది ఎంతో విసుగయిన జీవితంగా మారుతుంది.
* ప్రార్థన మనసులో జరగాలి. అది పక్కవాళ్ళు వినటం కోసం కాదు.
* చిన్న ప్రార్థనలు జీవితంలోని పెద్ద ఆపదలనించి కాపాడతాయి.
* మీకు 'ఫారిన్ ఎయిడ్' అవసరం అనుకుంటే ప్రార్థించండి. పరలోకం నించి అది వస్తుంది.
* ప్రార్థన మనిషిని పాపం నుంచి విముక్తుడ్ని చేస్తుంది. అలాగే పాపం మనిషిని ప్రార్థన నించి విముక్తుడ్ని చేస్తుంది.
* బిందెడు నీళ్ళ కోసం ప్రార్థించేటప్పుడు చెంబు పట్టుకెళ్ళకండి.
* పరిస్థితుల్ని మార్చమని దేవుడ్ని ప్రార్థించకండి. మీ పద్ధతుల్ని మార్చమని కోరండి.

* ఓ మంచి ప్రార్థన : "దేవుడా! ప్రపంచంలో సుఖశాంతులని నింపు... నాతో మొదలు పెట్టి."

* ప్రార్థన ఉదయపు తలుపు తెరిచే తాళం చెవి, రాత్రి తలుపులు మూసే గొళ్ళెం.

* ముక్కు మీద కోపం పోవాలంటే, కళ్ళు మూసుకుని ప్రార్థన చెయ్యాలి.

* ప్రార్థన స్వార్థాన్ని షార్ట్ సర్క్యూట్ చేస్తుంది.

* సుఖాలలో మనిషి దేవుడ్ని తక్కువగా ప్రార్థిస్తాడు. కష్టాల్లో ఎక్కువగా ప్రార్థిస్తాడు.

* ప్రార్థించాల్సిన అవసరం లేని కష్టాన్ని 'ఎక్కువ బాధపడాల్సిన అవసరం లేని కష్టంగా' గుర్తుంచుకోవచ్చు.

* ప్రార్థన లేని మనసు గాలి లేని ఊపిరితిత్తుల్లాంటిది.

* ప్రార్థన చేస్తూ నిరాశావాదానికి లోనవడం అసాధ్యం.

* ప్రార్థన బలహీనులకి శక్తిని, అప నమ్మకస్థులకి నమ్మకాన్ని, పిరికి వాళ్ళకు ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది.

* బురద గురించి గొణిగే పక్షంలో వర్షం గురించి ప్రార్థించకండి.

* అన్నీ ఫెయిలైనప్పుడు ప్రార్థన గుర్తుకు వస్తుంది.

* ప్రార్థనలోని రహస్యం, రహస్యంగా ప్రార్థించాలి.

* నాస్తికులున్నంత కాలం 'రహస్య ప్రార్థన' లుంటాయి.

9. ప్రార్థనలు ఎందుకు ఫలించవు?

కష్టాల్లో మనం దేవుడ్ని ప్రార్థించడం మానవ సహజం. పిల్లలు కలగాలనో, పెళ్ళవ్వాలనో, ఉద్యోగం లేదా ప్రమోషన్ రావాలనో, ఆరోగ్యం కుదుట పడాలనో... ఇలా ఉంటాయి మన ప్రార్థనలకి ప్రేరణలు. కొన్ని ప్రార్థనలకి సరయిన సమాధానం లభించి అవి ఫలిస్తాయి. కొన్ని ఫలించవు. ఎందుకని?

ఒక్క ప్రార్థన విషయంలోనే కాదు. నిత్యం మన జీవితాల్లో ఎన్నో సందర్భాల్లో ఇలా జరగడం చూస్తూంటాం. కొన్ని కోరికలు తీర్చుకోడానికి ఎంత తీవ్ర ప్రయత్నం చేసినా లాభం ఉండదు. కొన్ని మాత్రం సఫలమవుతాయి. అక్కడ ఏ సూత్రం ఇందుకు పనిచేస్తోందో, ఇక్కడ ప్రార్థన విషయంలో కూడా అదే సూత్రం పనిచేస్తోందనుకోవాలి.

ఓ అమ్మాయి మీద మనసు పడితే ఆమె పెళ్ళికి ఒప్పుకుంటుందో లేదో తెలీకపోయినా, మనం అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తాం. అలాగే ఉద్యోగం సంపాదించుకోవడానికో, ప్రమోషన్‌కో, ఆరోగ్యం కుదుటపడటానికో... ఇలా ఇంకా ఎన్నిటికో విశ్వప్రయత్నాలు చేస్తాం. ఫలితం ఎలా ఉంటుందో తెలియక పోయినా ప్రార్థించడం కూడా మనం చేసే ఇలాంటి ప్రయత్నాల్లో ఒకటి అనుకుని ప్రార్థించాలి.

ప్రార్థన ద్వారా ఎన్నో సందర్భాల్లో అద్భుతాలు జరుగుతూంటాయి. అప్పుడది కాకతాళీయమా, అదృష్టమా, దేవుడి దయా అన్నది తెలుసుకోలేం. అన్ని మతాల వారూ ప్రార్థన చేస్తున్నా క్రైస్తవులు మాత్రం దీన్ని అధికంగా వాడుతుంటారు. 'ఐ విల్ ప్రే ఫర్ యూ' అని తరచూ వాళ్ళ నించి వింటూంటాం. మనకోసం కాక ఇతరులకోసం చేసే స్వార్థరహిత ప్రార్థనకి మంచిఫలితాలు ఉంటాయి. అలాగే

వంటరిగా కన్నా సామూహికంగా చేసే ప్రార్థనలకి కూడా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి.

బహుశ దేవుడు ప్రపంచ కార్యకలాపాల్లో పెద్దగా కలిగించుకోడు కాబట్టి ప్రార్థనలని ఆలకించడు అనుకోవచ్చు. లేదా భక్తితో చేసే ప్రార్థన కరుణాపూరితంగా ఆయన ఆలకించవచ్చునని కూడా అనుకోవచ్చు.

దేవుడు మన ప్రార్థనని మన్నిస్తాడా లేడా అన్నది మన నమ్మకాన్ని బట్టే ఉంటుంది. ఒకటి మాత్రం నిజం. ఏ ఖర్చూ లేనిది ప్రార్థన. అన్నీ ఫెయిలయ్యాక ఆఖరి ప్రయత్నంగా దేవుడ్ని ప్రార్థించడంలో నష్టం ఉండదు.

దైవాన్ని, ప్రార్థనని నమ్మితే మనకు ఇంకో రుజువు అవసరం ఉండదు. వాటిలో అసలు నమ్మకమే లేకపోతే, మనకు ఏ రుజువూ సహాయం చేయలేదు.

“Religion is a guy in church thinking about fishing. Spirituality is a guy out fishing thinking about God.”

-- John Fischer

10. ఏది కోరాలి?

కొన్ని వేల ఏళ్ళ క్రితం ఓ కొండ శిఖరం మీద మూడు చెట్లు ఉండేవి. పెద్దయ్యాక తామేం కావాలో అవి మాట్లాడుకోసాగాయి. మిగిలిన వాటితో మొదటి చెట్టు చెప్పింది.

“నేను ధనవంతురాలిని అవ్వాలి. బంగారం, ముత్యాలు, రత్నాలు సదా నాకుండాలి.”

రెండో చెట్టు చెప్పింది తన కోరిక. “ఇలా ఓ చోట పడి ఉండటం నా వల్ల కాదు. నాకు లోకమంతా చూడాలని ఉంది.”

ఇక మూడో చెట్టు తన కోరికని చెప్పిందిలా. “నాకు ఇక్కడ నుంచి కదలాలని లేదు. ఐశ్వర్యం మీద నాకు మోజు లేదు. సదా దేవుడి సన్నిధిలో నేను జీవించాలనుకుంటున్నాను.”

కొన్నేళ్ళు గడిచాయి. ఆ చిన్న చెట్లే మహావృక్షాలయ్యాయి. ఓ రోజు ముగ్గురు మూడు గొడ్డళ్ళతో ఆ కొండెక్కి ఆ మూడు వృక్షాల వంక చూసారు. తమకి కావలసిన కలపని అవి ఇస్తాయని గ్రహించారు. ముగ్గురూ ఆ మూడు వృక్షాలని నరికి తమ వెంట తీసుకెళ్ళారు.

మొదటి వృక్షాన్ని నరికినవాడు దాన్ని ఓ వడ్రంగికి అమ్మాడు. ఆ కలపతో వడ్రంగి ఓ పెద్ద భోషాణం తయారు చేశాడు. ఆ దేశం రాజు ఆ భోషాణం నిండా సదా బంగారు నగలు, వజ్రాలు, ఖరీదైన రాళ్ళు ఉంచడంతో మొదటి దాని కోరిక తీరి అది ఐశ్వర్యవంతురాలైంది.

రెండో వృక్షం కలపతో ఇంకో వడ్రంగి రాజు గారికి ఓ పెద్దపడవని తయారుచేసాడు. రాజు గారితోపాటు ఆ పడవ సముద్రం మీద, నదులమీద

ప్రయాణించడంతో దాని కోరిక కూడా తీరింది. మూడో వృక్షాన్ని కొట్టిన వాడు మాత్రం దాని కలపని స్టోర్‌రూమ్‌లో పడేశాడు. ఎన్ని నెలలయినా దాని కోరిక తీరకపోవడంతో 'పరమాత్మా! శాశ్వతంగా నన్ను నీతో ఉండనివ్వు. నువ్వు నాతో ఎల్లపుడూ ఉండాలి' అని విలపించసాగిందా మూడో వృక్షం.

ఇలా కొంతకాలం గడిచాక ఓ రోజు స్టోర్ రూమ్ తలుపు తెరచుకుంది. ఆ కలపని ఓ వడ్రంగి పరీక్షించి అంగీకారంగా తల ఊపాడు. డబ్బు చేతులు మారాక ఆ కలపని వడ్రంగి తనతో తీసుకెళ్ళి, దాన్ని తనకి కావలసిన రీతిలో మలిచాడు.

త్వరలోనే అది అవమానకరంగా అరిచే, రాళ్ళు వేసి కొట్టే గుంపులోంచి ముందుకు సాగింది. ఓ మనిషిని దానికి కట్టి అతని చేతులు, కాళ్ళలోంచి ఇనుపమేకులు కొడితే అవి ఆ కలపలోకి దిగబడ్డాయి. అది బాధతో గిజగిజలాడింది. కాని ఆదివారం ఉదయం సూర్యోదయం కాగానే ఆ మూడో వృక్షానికి అర్థమైంది, తన ప్రార్థనలు ఫలించి తను అపారమైన ప్రేమని, కరుణని ఇచ్చే దైవసన్నిధిలోనే ఉన్నానని.

ఆనాటి నుంచి ఆ మూడో వృక్షం లేకుండా చర్చిలో కాని, ఇంకెక్కడైనా కాని ఆ దైవం ఉండదు.

కాని దాంతోపాటు పుట్టి ఇతర కోరికలు కోరుకున్న మిగిలిన ఆ రెండు వృక్షాలు అజాపజా లేకుండా పోయాయి. దేవుణ్ని తప్ప ఏది కోరుకున్నా ఎవరి గతి అయినా ఇంతే!

"God's help is only a prayer away!"

11. గుడికి ఎందుకు వెళ్ళాలి?

కొందరంటారు భక్తి అనేది మనసులో ఉండాలి కాని, గుడికే వెళ్ళి తీరాలా అని. వెళ్ళి తీరాలనే చెప్పాలి. ముఖ్యంగా దేవుడి మీద భక్తి భావం ఏర్పడుతున్న కొత్తల్లో, ఆలయ సందర్శనం ఆ భక్తి స్థిరపడడానికి దోహదం చేస్తుంది.

తీర్థయాత్రలు చేయడంవల్ల ఈ లాభం రెట్టింపవుతుంది. ఇంకొందరంటారు. దేవుడు అంతటా ఉన్నాడంటారు. ఇక తీర్థయాత్రలు చేసి ప్రయోజనం ఏమిటి అని.

ఇంటినించి బయలు దేరినప్పటి నించి తిరిగి ఇల్లు చేరేదాకా కొన్ని రోజులు, లేదా కొన్ని వారాల పాటు తీర్థయాత్రల్లో మనసు పూర్తిగా మనం దర్శించే తీర్థంలోని దేవుడి మీదే లగ్నమై ఉంటుంది. మన ఇంట్లో 'పొద్దున పాలవాడు టైంకి రాలేదే, ఆవాలు లేకుండా వంటెలా చెయ్యడం, స్కూల్ యూనిఫారం ఉతికి లేదే' లాంటి వందల కొద్దీ విషయాల మీదుంటుంది మనసు. దేవుడు సర్వాంతర్యామి అయినా, ఇంట్లో ఉన్న మన మనసు అది గ్రహించి దేవుడి మీద ఎందుకు లగ్నం కాదు? ఆయన మీద తప్ప ఇతర అన్ని విషయాల మీద ఎందుకు లగ్నం అవుతోంది? మన జీవన యాత్రలో అది సహజం కనుక.

ఆ సహజానికి దూరమైతే కాని మన మనసుని ఎక్కువ కాలం పూర్తిగా దైవం మీద లగ్నం చేయలేం. అందుకు ఇంటి బాదర బందీలకి దూరంగా పుణ్యక్షేత్రాల్లో గడపడం ఒక్కటే మార్గం. అందుకని ఏడాదికోసారైనా, షిరిడీనో, తిరుపతో, మధురో, మంగళగిరికో, కేదారనాధో, కోటప్పకొండో కొన్ని రోజులు ఇంటి వ్యాపకాలని వదిలి వెళ్ళి గడిపిరావడం శారీరకంగా, మానసికంగా ఆధ్యాత్మికంగా మంచిది.

గుడికి వెళ్తే భక్తి లేని వారికి కూడా ఆ భావం కలుగుతుంది. దీనికో శాస్త్రీయ కారణం చెప్పవచ్చు. అది గ్రూప్ సైకాలజీ. తోటివాళ్ళ భావాలు తేలిగ్గా మనిషి గ్రహించి దాన్ని తను ఫీలవగలడు.

స్మశానానికి వెళ్తే విచారంతో కూడిన వైరాగ్యం, కేబరేకి వెళ్తే హుషారుతో కూడిన ఉత్సాహం, పెళ్ళి పందిరిలో ఆనందం ఈ కోవలోకి చెందిన భావాలే. సినిమాల్లో సీన్స్‌లో వాతావరణ విషయంలో దర్శకులు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి కారణం, ఆ సీన్‌లోని మూడ్‌ని ప్రేక్షకుల మనసుల్లో గ్రూప్ సైకాలజీతో నెలకొల్పాలని. అలాగే గుడికి వెళ్తే అక్కడ అందరి మనసుల్లోని భక్తి భావం రేడియో తరంగాల్లా బయటికి ప్రసారమయి మన మనసుని తాకి భక్తి భావం కలిగిస్తుంది. దైవాన్ని నమ్మేవారే కాక నమ్మని వారుకూడా గుళ్ళోకి తరచూ వెళ్తుంటే ఈ విధంగా ఆధ్యాత్మిక లాభాన్ని పొందగలరు. తిరుమలలో వెంకటేశ్వరుడిని దర్శించే ప్రతివారికి అనిర్వచనీయమైన భక్తి భావం పొంగుకు వస్తుంటుంది అన్నది అనుభవైకవేద్యం. కాబట్టి ఆలయ దర్శనం మనకే మంచిది.

"Naked I came from my mother's womb
naked I'll return to the womb of the earth.
God gives, God takes. God's name be ever blessed."

-- Job 1:2

12. మానసిక ఆలయ సందర్శనం

దేవాలయానికి శారీరకంగా వెళ్ళకుండానే ఆలయ దర్శనం చేసే ఓ ప్రక్రియ ఉంది. కదల్లేని వృద్ధులు, దూరాభారం వల్ల, ఆర్థిక లోపం వల్ల లేదా సమయం చిక్కక గుడికి వెళ్ళలేని వారు ఈ పద్ధతి ద్వారా గర్భగుడిలోని దేవుడ్ని ఆరాధించవచ్చు.

అదెలా అంటే మానసిక సందర్శనం ద్వారా.

కళ్ళు మూసుకుని మీరు ఓసారి చూసిన ఆ గుడిని తలచుకోండి. మనసంతా ఆ గుడిమీదే కేంద్రీకరించండి. ఆలయంలో మూడు ప్రదక్షిణాలు చేయండి. తర్వాత గర్భగుడిలోని విగ్రహం దగ్గరకు మీరే స్వయంగా వెళ్ళి, బొట్టు పెట్టుకున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. స్వామికి లేదా అమ్మవారికి మీకు గుర్తున్నన్ని ఫలాలు నైవేద్యం పెట్టండి. శారీరక పూజకన్నా ఈ మానసిక పూజ దేవుడికి చాలా ఇష్టం అని పెద్దలు చెప్తారు. ఇలా నిత్యం తిరుమలలోని వేంకటేశ్వరస్వామి వద్దకు లేదా మీ ఇష్టదైవం వద్దకు ఈ ఊహాశక్తితో వెళ్ళి మానసికంగా సందర్శించవచ్చు. శివలింగానికి బంగారు బిందెలో పవిత్ర గంగాజలాన్ని తెచ్చి అభిషేకం చేయవచ్చు. రోజూ కొద్దిసేపు పూజ చేసే సమయంలో ఈ మానసిక ఆరాధనని అభ్యసించడం వల్ల మీలో ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది.

గుడికి వెళ్ళినప్పుడు చాలా మందికి వచ్చే సంశయం డబ్బు హుండీలో వేయాలా లేక పూజారి పళ్ళెంలో వేయాలా అని. కొందరు పూజారి పళ్ళెంలో వేస్తే మరికొందరు హుండీలో వేస్తారు! ఇంకొందరు ఈ రెండూ చేస్తారు. ఇలా రెండూ చేయడం ఓ రకంగా కరెక్టే.

పూజారులకి డబ్బు ఇవ్వద్దని, హుండీలో వేయమని కొన్ని దేవాలయాల్లో బోర్డులు కూడా ఉంచుతారు. అందువల్ల హుండీలో వేయడం కరెక్టే.

దేవాలయంలోని పూజారులకి జీతాలివ్వాలి. కరెంట్, వాటర్ బిల్స్ కట్టాలి. నిత్య దైవారాధనకి పూజాసామాగ్రి కొనాలి. భక్తులకి ఉచిత ప్రసాదాలివ్వాలి. ఇదంతా హుండీలో మనం వేసే డబ్బుతోనే కొంత సమకూర్చుకోవాలి కాబట్టి హుండీలో వేయడం న్యాయమే.

అలాగే పూజారి పళ్ళెంలో వేయడం కూడా న్యాయమే. మనం వారంలో కొన్ని గంటలే గుడికెళ్ళి దేవుడ్ని ఆరాధిస్తాం. కానీ నిత్యం పది గంటలకి తక్కువ కాకుండా మున్నూట అరవై రోజులు మనం భక్తితో కొలిచే దేవుడికి సేవలు చేసే పూజారికి కొంత ఇవ్వడం కూడా సబబేకదా! అందుచేత ఇవ్వాలనుకున్న డబ్బుని రెండు విధాలా పంచడం న్యాయమేమో ఆలోచిద్దాం.

"An unread Bhagawat Geeta by God Krishna is like food uneaten, a love letter never read, a sword not sharpened, a road map unstudied, gold never mined."

13. నామ స్మరణం మంచి అభ్యాసం

మీరెప్పుడైనా ప్రేమలోపడి ఉంటే, దానికున్న గ్రాఫ్ అర్థమై ఉంటుంది. చూపులు లేదా మనసులు కలిసాక 'అమ్మ! మామధ్య ప్రేమ అంకురించేసింది' అని ఊరుకోం. దాన్ని ఇంకా ఎలా అభివృద్ధి చేయాలి అన్న దాని మీద కాన్సన్ట్రేట్ చేస్తాం. ఆ అమ్మాయితో టచ్ పెట్టుకోడానికి రకరకాల దారులు వెదుకుతాం.

ఫోన్ సంభాషణలు, ఉత్తరాలు, ఇ-మెయిల్స్, చిన్న చిన్న బహుమతులు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ కార్నర్స్‌లో పిజ్జా చాటు కలయికలు, పార్కుల్లో స్వీట్ నథింగ్స్, సినిమా నించి బస్సెక్కకుండా నడచి వెళ్ళడాలు... ఎంత ఎక్కువ టచ్ పెట్టుకుంటే అంతగా ప్రేమ అభివృద్ధి చెందుతుందని గ్రహిస్తాం.

కాని దేవుడి విషయంలో మనం ఈ శ్రద్ధ తీసుకోం. వారానికోసారి గుడి కెళ్ళి దైవ సన్నిధిలో కాసేపు గడిపేస్తాం. ఆ తర్వాత వారం దాకా ఆయన గుర్తురాడు. మనకి దేవుడి మీద గల భక్తిని పెంచుకోవాలంటే, వేలంటైన్స్ డే కార్డ్, ఫోన్ సంభాషణలు, పిజ్జా కలయికలు, సినిమాలు... వీటన్నిటికీ సమానమైందీ, ఇంకా ఎన్నో రెట్లు అధికమైందీ దైవ నామస్మరణం. నిత్యం అనుక్షణం దైవనామ స్మరణ చేయడం ఉత్తమోత్తమం అని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

కృతయుగంలో ధ్యానం, త్రేతాయుగంలో యజ్ఞం, ద్వాపర యుగంలో ప్రార్థన, కలియుగంలో దైవ నామస్మరణ ముక్తికి సోపానాలు అని శాస్త్రం చెప్తోంది.

అయితే ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు దైవం పేరు తలవడం ఎలా? దానికో టెక్నిక్ ఉంది. భగవన్నామానికి అనంత శక్తి ఉంది. నామం పదే పదే స్మరించడం, అనడం లేదా భజించడం వల్ల భగవంతుని లక్షణాలు, గుణాలు సులభంగా అవగాహన చేసుకోవచ్చు.

మనస్సు విషయ వాంఛలతో, రకరకాల కోరికలతో, అవి తీరాయన్న సుఖంతో, తీరలేదన్న దుఃఖంతో, కోరికలు తీర్చుకునే పాపపు ఆలోచనలతో సదా కలుషితమై ఉంటుంది. అలాంటి పాప పంకిలమైన మనస్సులోకి భగవన్నామం ప్రవేశిస్తే, కుండలోని కలుషితమైన నీరు చిల్లగింజతో శుద్ధి అయినట్లుగా పరిశుద్ధమౌతుంది.

సమయం చిక్కినప్పుడల్లా ఒంటరిగా మనసులోనో, పదిమంది మధ్యో భగవన్నామ సంకీర్తనతో గడపడం మనం అలవరచుకుంటే, ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధి సాధించగలం. నామస్మరణ వల్ల భగవంతుడికి ఆత్మార్పణ చేయాలన్న బుద్ధిని పెంపొందించుకోవడం తేలికవుతుంది.

మనం ఏ పనిచేస్తున్నా సరే దైవ స్మరణని మనసులో చేసుకోవడం అలవరచుకుంటే, క్యూలో ఉన్నా, స్నానం చేస్తున్నా ఇతర యాంత్రిక పనుల్లో ఉన్నా, నిశ్శబ్ధంగా మనసులో దైవధ్యానం చేసుకోగలం. 'ఓం నమఃశివాయ' 'ఓం నమో నారాయణాయ' లేదా సింపుల్‌గా 'వందే వినాయకం', 'శ్రీరామ' 'నమో ఆంజనేయ' లేదా 'హే అల్లా' 'ఓ ప్రభూ' లాంటి మన ఇష్ట దైవనామం జపించుకోవచ్చు. 'చిల్లర పోగవుతే లక్షలు కూడ పెట్టినట్లు' తేలిగ్గా అయ్యే ఈ అభ్యాసంతో, మన జీవిత కాలంలో కోటానుకోట్ల సార్లు ఇష్టదైవాన్ని స్మరించుకున్న వారమవుతాం. మన పనులు చేసుకుంటూ కూడా 'పుణ్యం' అనే డివిడెండ్‌ని ఈ విధంగా పొందవచ్చు.

అయితే ఏకాగ్రతతో పనులు చేసేప్పుడు, ఉదాహరణకు డ్రైవింగ్, మెషీన్ ఆపరేషన్, చదువుకునేప్పుడు మంత్రం మనసులో వల్లించుకోకూడదు.

దేవుడు నామవశుడు. తనని అధికంగా తలుస్తూంటే వాళ్ళ మీద దేవుడి కృప కలుగుతుంది. దీనికో ఉదాహరణ చెప్పవచ్చు. మనకు అవసరం ఉన్న వ్యక్తితో రెగ్యులర్‌గా టచ్‌లో ఉంటాం. వారికి న్యూ ఇయర్, బర్త్‌డే, మేరేజ్

ఏనివర్సరీలకి గ్రీటింగ్‌లు పంపుతూంటాం. అవకాశం ఉన్నప్పుడల్లా ఫోన్ చేస్తాం. తరచూ కలుస్తూంటాం. సరిగ్గా ఇదే ప్రిన్సిపల్‌ని దైవానికి కూడా వర్తించవచ్చు. అదే దైవనామ స్మరణ చేయడం.

ప్రతి శనివారం గుడికి వెళ్ళడం, వారానికో పూట ఉపవాసం, ఏడాదికోసారి సత్యనారాయణ వ్రతం చేయడం మొదలయినవన్నీ నామవశుడయిన దేవుడి ఆరాధనలో భాగాలే. ఈ విధంగా దైవభక్తి వ్యక్తం చేయడం అలవాటైతే, దాని తాలూకు పాజిటివ్ ఎఫెక్ట్ మనం పొందితీరుతాం. ఎలాగంటే మనం టచ్‌లో ఉండే వ్యక్తికి మన మీద కలిగే అభిమానంతో ఎలాగైతే మనకు సహాయం చేస్తాడో, అలాగే దేవుడు కూడా కష్టకాలంలో మనకు అండగా నిలుస్తాడు. కాబట్టి దేవుడితో సాధ్యమైనంత ఎక్కువ ఫ్రీక్వెన్సీలో టచ్‌లో ఉండటం మనకెంతో మేలు చేస్తుంది. ఏదైనా ఒక మంత్రాన్ని మననం చేయడం జపం. జపిస్తున్న మంత్రంపై లేదా మంత్ర దేవతపై మనస్సుని ఏకాగ్రంగా నిలపడం ధ్యానం. అలా నిలప గలిగితే జప, ధ్యానాలు ఏక కాలంలో సాగినట్లే.

బయటకు వినపడేలా చేసే జపాన్ని 'వైఖరి' అంటారు. దీన్నే 'పరశృతి గోచరం' అని కూడా అంటారు. పెదవులు కదులుస్తూ బయటికి వినపడకుండా చేసే జపాన్ని 'ఉపాంశు' అంటారు. కేవలం మనసులో చేసే మానసిక జపాన్ని 'స్వశృతి గోచరం' లేదా 'అజపాజపం' అంటారు. అప్పుడు ఆ మానసిక జపం తనకు తానే సాగిపోతూ ఉంటుంది. మానసిక జపం చేసే కొద్దీ అది అజపాజపంగా మారుతుంది. ఇది అన్నిటి కంటే ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

లిఖిత జపం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. దాన్ని నిర్ణీత కాలంలో ఒకే ప్రదేశంలో కూర్చుని నిత్యం రాస్తూ ఉంటే మనస్సు ధ్యాన స్థితికి రావడానికి సహాయకారి అవుతుంది. మంత్రాన్ని మానసికంగా స్మరిస్తూ రాస్తూ, 'తడవకి ఇన్నిసార్లు రాయాలి' అన్న నియమం పెట్టుకుని ఆ ప్రకారం రాస్తూ ఉండాలి. పై

నుంచి కిందికి లేదా ఎడమ నుంచి కుడికి లేదా ఏదైనా డిజైన్‌లో కాని రాయు ద్వారా ఎక్కువ ఏకాగ్రత కుదురుతుంది.

'ఓం' మంత్రాన్ని నిమిషానికి వేగాన్ని బట్టి 140 నుంచి 400 సార్లు రాయగలం (గంటకి 8,400 నుంచి 24,000). అలాగే 'ఓం నమశ్శివాయ' నుంచి 150 సార్లు, (4,800 - 9,000) 'ఓం నమో నారాయణ' 60 నుంచి సార్లు, (3,600 - 7,200) 'గాయత్రీ' మంత్రం 6 నుంచి 10 సార్లు (గం 360-600) సార్లు వేగాన్ని బట్టి రాయగలం. ఏ మంత్రం రాసినా కూడా మ మనస్సు శుద్ధమై కొంతకాలానికి సత్వ గుణం కలుగుతుంది.

నీటి కడవలు మోసి బ్రతికిన రామభక్తుడు, మహాత్ముడు అయిన శ్రీరం బాబు (గుంటూరు) నీళ్ళు మోసేటప్పుడు, అన్నం తినేటప్పుడూ, కో రామస్వామిని స్మరిస్తూనే ఉండేవాడు.

ఒక భిక్షగాడు - 'ఒక గంట కూర్చుని, భగవంతుడ్ని తలచుకుంటే లాభం? అంతకంటే భిక్షమెత్తుకుంటే మేలు కదా' అని, ధనవంతుడు - 'భగవం ధ్యానిస్తే ఏం వస్తుంది? ఆ గంటసేపు వ్యాపారం చేసుకుంటే లాభం కదా' అనుకుంటారు కాని, 'ఒక గంట దైవస్మరణ ఎవరు చేస్తే వారికి అంత ఫ కదయ్యా' అనేవారు శ్రీ రంగన్నబాబు. దైవ స్మరణకి తప్పనిసరిగా చక్కటి ఫ ఉంటుంది. కలియుగంలో నామస్మరణని మించింది లేదని శాస్త్రాలు చెప్తున్నా

"When you pray for God's guidance, don't complain if it is different from your preference."

14. మనం అదృష్టవంతులం సుమా!

హరి నామస్మరణ చేసినందువల్ల ప్రహ్లాదుడ్ని అతని స్వంత తండ్రి పెట్టిన కష్టాల గురించి మనకు తెలుసు. ఇలా ఫలానా దేవుడ్ని స్మరించకూడదన్న నిర్బంధం పురాణయుగంతో ఆగిపోలేదు. నేటికీ కొనసాగుతూండడం విశేషం. అయితే భారత భూమిలో పుట్టి, ఆధ్యాత్మిక స్వేచ్ఛని అనుభవిస్తున్న మనకి అది అనుభవంలోకి రాదు.

సౌదీ అరేబియాలో ఇస్లాంని తప్ప మరే ఇతర మతాలకి చెందిన దైవాన్ని పూజించినా చట్టరీత్యా నేరం. ఈ రకమయిన దోషులని 'మాట్టహీ' అనే మత పోలీసు సంస్థ పట్టుకుంటే, ఏళ్ళ తరబడి జైలు శిక్షతోపాటు కొరడా దెబ్బలు తప్పవు. అలాంటి 70 కొరడా దెబ్బలకి వీపంతా పచ్చి పుండయిన క్రిస్టియన్స్ ఉన్నారు. ఆ దేశంలోకి వచ్చే వాళ్ళని ఎయిర్‌పోర్టులో వెదికి ఇతర మత దైవాల ఫోటోలు, విగ్రహాలు, పుస్తకాలు లాంటివి ఉంటే స్వాధీనపరచుకుంటారు.

కమ్యూనిస్ట్ దేశాలయిన నార్త్ కొరియాలో, చైనాలో అసలు ఏ దేవుడ్ని కొలిచినా నేరం. చైనా ఆధీనంలో ఉన్న టిబెట్‌లో బౌద్ధమతాన్ని ఉక్కు పాదంతో అణచివేసారు. దలైలామా, కర్మపా లాంటి వారు ఇండియాకి అందుకే పారిపోయి వచ్చారు. పాకిస్థాన్‌లో క్రిస్టియన్స్‌కి మనుగడ లేకుండా పోతోంది. క్రిమినల్ నేరంలో బాధితులయిన క్రిస్టియన్స్‌కి పాకిస్థాన్‌లో పోలీస్ స్టేషన్లలో రక్షణ లేకుండా పోతోంది.

ఇలా కొన్ని దేశాల్లో దేవుడిని కొలవడం నేరం. కాని ఏ మతానికి చెందిన దైవాన్నయినా కొలిచే హక్కుగల పుణ్యభూమి ఇండియా. మనం ఈ వేదభూమిలో జన్మించడానికి కారణం బహుశా ఆ పరమాత్ముడు తనని ఏ రూపంలోనైనా పూజించే అవకాశం ఇవ్వడానికే అని మనం అనుకోవాలి. రాజ్యాంగంలో మనకీ

ప్రాథమిక హక్కు కంచి పీఠాధిపతి శ్రీ చంద్రశేఖర సరస్వతీ తీర్థుల వారి చలవవల్ల ప్రాప్తించింది.

ఇలాంటి తపోభూమి, కర్మభూమిలో పుట్టిన మత స్వాతంత్ర్యంగల మనం, నిత్యం దైవ ప్రార్థన చేస్తున్నామా లేదా అని మనల్ని మనం ఓసారి చెక్ చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

“The only fear I have is to fear to get out of the will of God. Outside of the will of God, there's nothing I want, and in the will of God there's nothing I fear.”

- A.W. Tozer

15. నమ్మితే సొమ్ము, నమ్మకపోతే దుమ్ము

కొందరు భక్తులు తమ ఇళ్ళల్లో తరచు భజనలు లేదా సుందరకాండ పారాయణం లాంటివి నిర్వహిస్తూంటారు. ఇలాంటి వాటికి విస్తృతమైన ఫలితాలుండి తీరతాయి.

కొన్ని కొన్ని ఇబ్బందికరమైన వేళల్లో శ్లోకాలు, మంత్రాలు పఠించడంవల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. సమస్యలు ఆలస్యంగానో వెంటనేనో తొలగిపోతాయి.

* ఆర్థిక సమస్యలని వదిలించుకోవడానికి ఆదిశంకరాచార్య విరచితమైన 'కనకధారా స్తోత్రం' రోజూ చదవాలి.

* భార్యాభర్తల మధ్య వచ్చే పొరపొచ్చాలు పోవడానికి శంకరాచార్య 'సౌందర్యలహరి' లోని మొదటి శ్లోకం వీలయినన్నిసార్లు పఠించాలి.

* కుటుంబ సభ్యుల మధ్య కలతలు పోవడానికి ఇంట్లో సుందరకాండ (సంస్కృతం) పారాయణం జరగాలి.

* ఆరోగ్యం పుంజుకోవడానికి భగవద్గీతలోని రెండో అధ్యాయంలోని రెండో శ్లోకం, 7వ అధ్యాయంలోని 7వ శ్లోకం పఠించాలి.

* జైలు నించి విడుదలకి 'శ్రీగురు గీత'లోని 129వ శ్లోకం పఠించాలి.

* కన్య 'రుక్మిణి కళ్యాణం' పారాయణం చేస్తే వివాహమవుతుంది.

* ఋణ విముక్తికి భగవద్గీతలోని 12 - 7 (12వ అధ్యాయంలోని 7వ శ్లోకం), ఇంకా 6-31, శత్రు బాధా విముక్తికి 8-8, సంతాన ప్రాప్తికి

9 - 9, శత్రు విజయానికి 6 - 6, దుఃఖ నాశనానికి 12-12, 10-3 పారాయణం చేయాలి.

ఈ మంత్రానికి మౌఖిక ఫలితాలు ఎలా వస్తాయన్న అనుమానం రావడం సహజం. మంత్రబద్ధమైన ఆ శ్లోకాలు ఆ ఫలితాలను ఇస్తాయి. (మంత్రం చక్కగా ఉచ్చరించ గలిగే వారి దంతాలు పగలగొట్టడం గురించి మనం వినే ఉంటాం. ఇదే అందుకు కారణం) - ఆ మంత్రాల తాలూకు శబ్దాలకు అంతటి శక్తి ఉంది.

ఉదాహరణకి మన ఫ్రెండ్ మనల్ని తిట్టాడు. అప్పుడు ఏం జరుగుతుంది? కోపమో, బాధో కలుగుతాయి. అంటే మనలో నెగెటివ్ ఫీలింగ్ జనింపచేసాయా శబ్దాలు. ఫ్రెండ్ మనల్ని మెచ్చుకున్నాడు. ఆ శబ్దాలు మనకు ఆనందాన్ని సంతృప్తిని ఇస్తాయి. అంటే మనలో పాజిటివ్ ఫీలింగ్స్ ఉత్పత్తి చేసాయి ఆ శబ్దాలు. మానవ భాషకే ఇంత శక్తి ఉంటే, ఇక దైవభాష అయిన సంస్కృతానికి ఎంత శక్తి ఉండాలి? ఇంకా ఎక్కువ శక్తే ఉండి తీరాలి కదా. ఆ శ్లోకాలు నెగెటివ్ ఫోర్స్‌ని పారద్రోలి, పాజిటివ్ ఫోర్స్‌ని తెస్తాయి. మనకి తెలీకుండానే వాతావరణంలోని లేదా మన పరిస్థితుల్లోని నెగిటివిటిని తరిమి కొట్టగలిగే శక్తి గల ఆ మంత్రాలను ఉపయోగించుకుందాం. ఇందువల్ల మనకి ఖర్చయ్యేది కాలమే.

“ God, you know how busy I must be this day. If I forget you, do not forget me. ”

-- Jacob Astley

16. దైవ స్మృహతో జీవించడం ఎలా?

కృతయుగంలో ధ్యానం, త్రేతాయుగంలో యజ్ఞం, ద్వాపర యుగంలో ప్రార్థన, కలియుగంలో దైవ నామస్మరణ ముక్తికి మార్గాలని శాస్త్రం. అన్నిటికన్నా ఈ ఆఖరి మార్గమే అయిన నామ స్మరణ తేలిక. అందరికీ అందుబాటులో ఉండేది, కాలహరణం జరగని ఇది మనకందరికీ అనుసరణీయమైనది.

నిద్ర లేచిన క్షణంనించి, తిరిగి నిద్రలోకి జారుకునే దాకా, మనం దైవాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోవడమే ఈ మార్గం. ఒక్క నామ స్మరణతో కాకుండానే దైవాన్ని ఎక్కువ సార్లు గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం ఎలా?

దైవం ఎందులో లేదు? అన్నీ దైవ స్వరూపాలుగా భావించి ఆ పరమాత్ముడ్ని ఎన్నిసార్లయినా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవచ్చు.

నిద్రలేవగానే కాళ్ళు భూమిమీద పెట్టబోయేముందు నేల తల్లిని క్షమాపణ కోరుకోవడం దైవాన్ని స్మరించడమే. నీళ్ళని ఉపయోగించే ముందు పుణ్య నదులని స్మరించడం, అలాగే అగ్గిపుల్ల గీసాక అగ్నిని, ఫేన్ స్విచ్ ఆన్ చేసినపుడు వాయువుని స్మరించడం దేవుడ్ని గుర్తు చేసుకోవడమే.

రోజూ ఆకాశానికి, సూర్యుడికి, చంద్రుడికి నమస్కారం చేసే అలవాటు కూడా దైవ స్మరణ కిందకే వస్తుంది. మనకి శారీరక, మానసిక తృప్తి, ఆనందాలని కలిగించే ప్రతీది దైవానుగ్రహం వల్లే కలుగుతుంది కాబట్టి ఆ సందర్భాల్లో దైవాన్ని స్మరించడం అలవర్చుకుంటే మంచిది.

అందమైన అమ్మాయిని చూస్తే 'ఆహా, దేవుడు ఎంత అందాన్ని సృష్టించాడు?' అనుకునేలా మన మనసుల్ని మనం కండిషన్ చేసుకోవాలి. అలాగే ప్రకృతిలోని ఏ అందం చూసినా - ఇంద్రధనస్సు, పూర్ణచంద్రుడు, వెన్నెల, సూర్యోదయం,

అస్తమయం, పచ్చటి పొలాలు, అందమైన పూలు, పక్షులు, నదులు, కొండలు, జలపాతాలు... ఇవన్నీ దేముడి అద్భుత సృష్టి అనే భావనతో చూడటం అలవరచుకుంటే భగవంతుడ్ని స్మరించినట్లే.

అందమైన భవంతులు, సుందరమైన చీర, నాలికకి నచ్చే తినుబండారం, చెవులకి వినసొంపుగా ఉన్న పాట, కంటికి నచ్చే దృశ్యం, ఆఖరికి సెక్స్ ఇచ్చే సుఖం కూడా భగవంతుడి సృష్టే అన్న భావనని అంతర్లీనంగా మనం మనసులో నిలుపుకోగలిగితే దైవానికి దగ్గరైన వాళ్ళం అవుతాం.

కష్టాలు, కన్నీళ్ళు కూడా దైవ సృష్టే. మనకి అవి తారసపడ్డ సమయంలో కూడా వాటిని ప్రసాదించిన దైవాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. అయితే కష్టాల్లో దైవం సహజంగానే గుర్తుకు వస్తుంటాడు. సుఖాల్లో కూడా ఇది అలవరచుకోవాలి.

ఓ అంద విహీనుడ్ని చూసినా, ఓ మనిషిలో చెడుగుణాన్ని చూసినా, మురికి గుంటని చూసినా, కుష్టురోగిని చూసినా కూడా అవన్నీ దేవుడి రచన అన్న అవగాహనతో ఉండటం అభ్యాసం చేసుకుంటే, ఆ సర్వేశ్వరుడ్ని గుర్తుకు తెచ్చుకున్నట్లే. ఈ విధంగా ప్రతినిత్యం, అనుక్షణం మన జీవన కలాపాల్లో మైండ్‌లోని ఓ ఛానల్‌ని దేవుడిమీద సదా ఉంచగలిగేలా మనల్ని మనం శాసించుకోగలిగితే, ఆధ్యాత్మికంగా అది మనల్ని ప్రగతి పథంలోకి నడిపించి తీరుతుంది.

అభ్యాసం కూసు విద్య కదా. చిత్తశుద్ధితో చేసే ఈ అభ్యాసానికి పరబ్రహ్మం చేయూత మనందరికీ ఉంటుందని ఆశిద్దాం.

“Not every good idea is God`s idea.”

17. దైవ స్పృహతో జీవించే ఇంకో పద్ధతి

హిందూమతంలోని విశిష్టత, మనిషిని ప్రతీక్షణం, అనునిత్యం, జీవితాంతం దేవుడి చింతలో ఉంచగలగడం. ఉదయం నిద్ర లేవగానే భూమిమీద కాలు పెట్టబోయే ముందు భూమాతని అందుకు క్షమించమని కోరతాం. నిద్రలేవగానే ఇష్ట దైవాన్ని స్మరించుకోవాలని శాస్త్రం.

స్నానానికి ముందు గంగామాతని స్మరించాలి. సంధ్యావందనం, తర్వాత దేవుడికి దీపం పెట్టి పూజించడం, భోజనానికి ముందు గోవింద నామస్మరణం, మొదటి మూడు ముద్దలు పితృదేవతలకి విడవడం, మాధ్యాహ్నిక, సాయం సంధ్యా కాలంలో మళ్ళీ సంధ్యావందనం, వండిన భోజనం దేముడికి నైవేద్యం పెట్టడం, రాత్రి నిద్రపోబోయే ముందు తిరిగి దైవాన్ని స్మరించడం.

ఇవేకాక తొలి శ్వాస నించి తుది శ్వాసదాకా ఎన్నో వందల సందర్భాల్లో హిందూ మతంలో దైవంతో మనిషికి సంబంధం ఉండి తీరుతుంది. లాలిపాటల్లో దేవుడు. పేరు దైవానికి సంబంధించి పెట్టడం, అక్షరాభ్యాసంలో మొదటగా ‘ఓం’ని దిద్దించడం. ఉపనయనం, వివాహం, మరణం వంటి అన్ని ముఖ్య సన్నివేశాల్లో దేవుడ్ని ఆరాధించడం జరుగుతుంది.

ఇవికాక ఎన్నో వ్రతాలు, నోములు, దీక్షలు, పండగల్లో భగవంతుడ్ని పూజించడం, ఒకో వారాన్ని ఒకో దేవుడిని కొలవాడానికి నిర్దేశించడం. ఇంకా ఉపవాసాలు, సంతర్పణలు, తీర్థయాత్రలు, హరికథలు, ఆలయ సందర్శనాలు వంటివెన్నో భగవదారాధనలో భాగాలే. ఈ ఆరాధనలకి సంస్కృతంలో లక్షలాది శ్లోకాలున్నాయి.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనిషి ప్రతి ఊపిరి తీసుకునేపుడు ఏదో రూపంలో దైవనామ స్మరణ చేసే విధంగా సనాతన ధర్మం రూపొందింది.

ఇందుకు ప్రధాన కారణం మనిషి దేవుని ఉనికిని ఎన్నడూ విస్మరించకూడదని, మనం పార్ట్ టైమ్ భక్తులుగా గాక, ఫుల్ టైమ్ భక్తులుగా మనుగడ సాగించాలని.

అదే సాధ్యం అయితే తుకారాంలా, రామదాసులా, మీరాబాయిలా జీవన్ముక్తులవ్వచ్చు. అయితే భౌతిక సంపద ఎంత అభివృద్ధి చెందితే, మనిషి దైవానికి అంతగా దూరం అవుతాడు. సరిగ్గా అలాంటి కాలంలో చిక్కుకుని ఉన్న మనమంతా దైవానికి దూరంకాక, దగ్గరవుదామని ఆశిద్దాం.

పేరు	అసలు పేరు
భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి	వెంకట్రామన్
శ్రీ రాఘవేంద్రస్వామి	వేంకట్‌నాథ్
శ్రీ మళయాళ స్వామి	వేలప్ప
శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి	ఆనంద మోహన్
శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస	గదాధరుడు
శ్రీ గణపతి సచ్చిదానందస్వామి	సత్యన్నారాయణ
శ్రీ శివానంద స్వామి	కుప్పు స్వామి
శ్రీ అవతార్ మెహర్ బాబా	మెర్వాన్
శ్రీ జయేంద్ర సరస్వతి	సుబ్రహ్మణ్యం
శ్రీ సత్యసాయి బాబా	సత్యన్నారాయణ రాజు
శ్రీ భద్రాద్రి రాముడు	కంచెర్ల గోపన్న
శ్రీ వాల్మీకి	రత్నాకరుడు

18. హలో, ఓం శాంతి

కొందరికి ఫోన్ చేస్తే అవతలివైపు రిసీవర్ ఎత్తినపుడు 'ఓం నమశ్శివాయ' అంటారు (మాతా అమృతానందమయి భక్తులు). లేదా 'జై గురుదత్త' అంటారు (శ్రీ గణపతి సచ్చిదానందస్వామి భక్తులు). లేదా 'ఓంశాంతి' అంటారు (బ్రహ్మకుమారి సభ్యులు) అలాగే ఒకరినొకరు పలకరించుకోవడానికి కూడా దైవనామాలనే మరికొందరు వాడతారు.

వారిలా మనం దైవస్మరణ చేయడం కోసం ఇలాంటి పద్ధతిని పాటించడం ఉత్తమం. పుట్టినప్పటి నుంచి భౌతిక, లౌకిక ప్రపంచంలో పూర్తిగా మునిగిపోయి ఉన్న మనం దైవస్మరణకి ఎంతో దూరంగా జీవిస్తున్నాం. కొంత క్రమశిక్షణ, కొన్ని చిట్కాల ద్వారా మనం రోజూ సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ సార్లు దైవస్మరణ చేసుకోవచ్చు. మనం చేసే ప్రతీ పనిని దైవ స్మరణతో లింక్ పెట్టుకోగలిగితే ఇది తేలికవుతుంది. ఇందుకు మంచి ఉదాహరణను పైన చదివారుగా.

ఎవరి ఇష్టదైవాన్ని వారు 'ఓం హనుమతే నమః', 'హరి ఓం', 'శంభోశంకర' 'శ్రీరాం జయరాం', 'నమో శ్రీనివాసా', 'సాయిరాం'... ఇలా ఎవరి అభిరుచికి తగ్గ స్మరణం వారు ఎన్నుకుని దాన్ని నిత్య జీవిత కార్యకలాపాల్లో ఎక్కువ సార్లు క్రమశిక్షణతో అభ్యాసం చేయాలి.

నిద్ర లేవగానే, కుటుంబ సభ్యులని ప్రతిరోజూ మొదటిసారి చూసినపుడు, ఫోన్ కాల్ రిసీవ్ చేసుకున్నపుడు, సంభాషణ పూర్తయ్యాక, బయటి వ్యక్తులని పలకరించేప్పుడు, స్నాన సమయంలో మొదటి చెంబునీళ్ళు పోసుకునే ముందు, ఆఖరి చెంబు తర్వాత, భోజనంలో మొదటి ముద్ద తినేముందు, ఆఖరి ముద్ద తిన్నాక, కారు, స్కూటర్ స్టార్ట్ చేయబోయే ముందు, ఇంజన్ ఆపిన తర్వాత,

పర్స్‌లోంచి డబ్బు తీసినప్పుడల్లా, లేదా ఉంచినప్పుడల్లా, ద్రవపదార్థం మొదటి గుక్క, ఆఖరి గుక్కలప్పుడు, భోజన పదార్థాలు తినే ముందు, ట్రాఫిక్ లైట్స్ దగ్గర, లేక ఇతరత్రా ప్రయాణించే వెహికిల్ ఆగినపుడు, తిరిగి బయలు దేరబోయే ముందు, రోజూ దుస్తులు వేసుకునే ముందు, విడిచాక, విద్యార్థులు పాఠం చదవబోయే ముందు, చివర్లో, వ్యాపారస్థులు, ఉద్యోగస్థులు నిత్యం పని మొదలు పెట్టబోయే ముందు, చివర్లో, నిద్రకి ఉపక్రమించే ముందు... ఇలా ఎవరి దినచర్యను అనుసరించి వారు దైవస్మరణ చేయడం అలవాటు చేసుకుంటూ పోతే కొంతకాలానికి మనకి తెలీకుండానే రోజుకి ఎక్కువసార్లు ఇష్ట దైవాన్ని స్మరించిన వాళ్ళం అవుతాం.

ఇలా దేవుడితో ఎంత ఎక్కువ టైమ్ మనం స్మరణ ద్వారా టచ్‌లో ఉంటే ఆధ్యాత్మికంగా మనకంత మేలు జరుగుతుంది. ఈ స్మరణ అనేది బయటి వాళ్ళకి తెలీకూడదనుకుంటే మనస్సులో చేసుకోవచ్చు. నిజానికి అదే ఎక్కువ ఎఫెక్టివ్ అంటారు పెద్దలు. బురద నీరు వేడికి ఆవిరైనట్లుగా దైవ స్మరణకి మనలోని స్వార్థం, కల్మషం వంటి నెగిటివ్ ఫీలింగ్స్ మాయం చేసే శక్తి ఉందని అనుభవ పూర్వకంగా కొద్దికాలానికి తెలుసుకుంటాం.

> " **Silence is the language God speaks, and everything else is a bad translation.** "
>
> -- Thomas Keating

19. లెక్క

ఓ పెద్దమనిషి ప్రతీరోజు మనకు 86,400 రూపాయలు ఉచితంగా ఇస్తున్నాడనుకుందాం. కండిషన్స్ ఏమిటంటే మర్నాటిలోగా ఆ మొత్తం ఖర్చుచేసేయాలి. అలా ఖర్చు చేయనిది రద్దయిపోతుంది. తర్వాత రోజుకి బేలన్స్ కేరి అవదు. అలాగే మర్నాడు ఇచ్చే మొత్తం అడ్వాన్సుగా తీసుకోడానికి వీల్లేదు. అంటే ఈ రోజు ఆ పెద్దమనిషి మనకిచ్చేది ఈ రోజే వినియోగించాలన్నమాట.

ఇక ప్రశ్న: మనకి ఉచితంగా ముట్టే ఆ మొత్తంలో కొంత ఆయన మననించి తిరిగి అడుగుతున్నాడనుకుందాం. మనమెంత ఇస్తాం? మొత్తం? సగం? పావు వంతు? పదిశాతం? అందులోంచి ఓ 400 రూపాయలు ఇవ్వచ్చు అనుకుందాం. మిగిలిన, 86,000 రూపాయలు మనకే.

మంచిది. కాని మనం రోజు ఈ పని చేస్తున్నామా అని ఓ సారి ఆలోచిద్దాం.

దేవుడు అనే ఆ పెద్దమనిషి, నిత్యం మనకు 86,400 క్షణాలు ఉచితంగా ఇస్తున్నాడు. ఆయన్ని స్మరించుకోడానికి ఓ అయిదు నిమిషాలయినా అంటే అందులోంచి కనీసం 300 క్షణాలయినా మనం ఖర్చు చేస్తున్నామా? అంతకన్నా ఎక్కువ అందుకు ఖర్చు చేసే వాళ్ళతో కాదు పేచీ. అసలు చేయని వాళ్ళతోనే.

దేవుడికి లేనిది, కేవలం మనుషులే ఆయనకి ఇవ్వగలిగేదంటూ నిజానికి ఏం లేదు, ఒక్క ఆయన నామస్మరణ తప్ప. ఆయన మనల్ని బిచ్చమడిగేది భక్తి. తిరిగి ఇచ్చేది ముక్తి. ఈ రాత్రి నించైనా నిద్రపోబోయే ముందు ఓ అయిదు నిమిషాలు కళ్ళు మూసుకుని మనం ఇష్ట దైవాన్ని స్మరించే అలవాటు చేసుకుందాం. భక్తిమార్గంలోకి మరలుదాం.

20. చిత్రం కదా!

* దేవుడి హుండీలో వేయాలనుకుని పర్సు నుంచి తీసిన 50 రూపాయ నోటు పెద్దదిగా తోస్తుంది. అదే నోటు సూపర్ మార్కెట్‌లో చిన్నదిగ కనిపిస్తుంది.

* గుళ్ళో గడిపే అరగంట ఎంతో ఆలస్యంగా గడుస్తున్నట్లుగా తోస్తుం టి.వి. చూసే అరగంట వేగంగా గడిచినట్లు అనిపిస్తుంది.

* భగవద్గీతలోని 10 పేజీలు చదవడానికి ఎంతో విసుగనిపిస్తుంది. కమర్షియల్ నవలలోని 300 పేజీలు ఎంతో ఆసక్తిగా కనిపిస్తాయి

* దినపత్రికల్లో వచ్చేవి మనం నమ్ముతాం. కాని పురాణాల్లో చెప్పేవి నమ్మబుద్ధి కాదు.

* క్రికెట్ ఆటని టి.వి.లో తెల్లవార్లు మేలుకుని చూస్తాం కాని మహే యోగి లేదా సంస్కార్ ఛానల్ ఉదయం చూడాలంటేనే నిద్రొస్తుం

* నాటకం హాల్లో ముందు సీటుకి పరిగెడతాం. హరికథలో వెనక సీట పరిగెడతాం.

* షిరిడీ వెళ్ళడానికి ఏడాదిలో మనకే రోజూ ఖాళీ ఉండదు. మిగిలి అన్ని పనులకు ఏడాదంతా ఖాళీ ఉంటుంది.

* తిరుపతి లేదా అయ్యప్ప కొండకి వెళ్ళే బీదలకి ఇవ్వడానికి చిల్లర ఉండదు. కాని పిల్లలకి సపోటాలు కొనడానికి చిల్లర ఉంటుంది

* ఆదివారం పికినిక్ వెళతాం. కాని శనివారం ఆంజనేయస్వామి గు వెళ్ళడం గుర్తుండదు.

నిజంగా చిత్రం కదా!

21. భగవత్ ప్రచారం తప్పు కాదు

రోజూ పొద్దున్నే స్పీకర్లలోంచి వేంకటేశ్వరస్వామి సుప్రభాతమో లేదా ఏదైనా భక్తి గీతమో గుళ్ళోంచి వినిపిస్తుంటాయి. అవి నిద్రా భంగం చేస్తున్నాయని చిరాకు పడతాం కాని వాటి ఉద్దేశం అది కాదు.

మైకుల్లో అయ్యప్పస్వామి భజనలు విని 'వాళ్ళది భక్తి కాదు, ప్రచారం' అనుకుంటాం. తమ భక్తి భావాన్ని ప్రజల్లో ప్రవేశ పెట్టాలని ప్రతీ భక్తుడు తనకు తెలియకుండానే అంతర్గతంగా పరితపిస్తాడు. భజన ద్వారా కొందరి దృష్టయినా అయ్యప్ప దీక్షవైపు మరల్చవచ్చన్న ఆశతో మైకులు పెడతారు. దీనివల్ల నాస్తికుల్లో భక్తి భావన కలగవచ్చని ఈ ప్రయత్నం.

నిజానికి మనసుని దైవంవైపు మరల్చే మార్గాల్లో భజనలు, ప్రార్థనలు ఒకటి. మనసులో లేని భావాలను సృజించే శక్తి గానానికి ఉంది. 'జగమే మాయ...' పాట వింటే మనసులో వైరాగ్యభావం కలుగుతుంది. 'చిగురాకుల్లో చిలకమ్మా..' వల్ల ప్రణయ భావన, 'లేవనంటావా... నిద్దుర లేపమంటావా' వింటే శృంగార భావనలు మెదులుతాయి. ఒకపాట భావన ఇంకో పాటకి కలగదు.

దైవభజన కూడా ఈ సూత్రం ఆధారంగానే ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. 'రామనామము, రామనామము, రమ్యమైనది...' అన్న కీర్తన వింటే మనసు దైవం వైపు పరుగులు తీస్తుంది. తరచూ ప్రార్థనల్లో పాల్గొనడం వల్ల ఆ తేడా ఏమిటో మనకే తెలుస్తుంది.

ఒంటరి ప్రార్థనకన్నా సామూహిక భజనల్లో పాల్గొనడం వల్ల, మన మనసులోని ఇతర ఆలోచనలు త్వరగా మాయమై మొత్తం ఆలోచన భగవంతుడి మీదే కేంద్రీకృతం కావడానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక శబ్ద తరంగాల్లోని అనుకూల ప్రకంపనలు వాతావరణానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కొన్ని దర్గాల్లో గురువారం రాత్రుళ్ళు ఖవ్వాలి భక్తి గీతాలు పాడుతూంటారు. వాటికి ఉన్మాదులని, గాలి తగిలిందన్న అనుమానంగల వారిని హాజరు పరుస్తూండడం సాంప్రదాయం. ఆ ప్రకంపనాల మధ్య గడిపిన వారికి కొద్ది కాలంలో సంపూర్ణ స్వస్థత చేకూరడం జరుగుతోంది.

ఇలాంటి భజనలవల్ల కొందరిలో కుండలిని శక్తి మేల్కొనబడుతుంది కూడా. (కుండలిని గురించి ముందు పేజీల్లో ప్రస్థావించబడింది). దైవారాధనలో భజనల ప్రాముఖ్యం అంతటిది. ఎక్కడ అలాంటి అవకాశం వచ్చినా మనం సామూహిక ప్రార్థనల్లో, భజనల్లో పాల్గొందాం.

"I have held many things in my hands, and have lost them all; but whatever I have placed in God's hands; that I still possess."

-- Martin Luther

22. బహుమతులు

పుట్టిన రోజు, వివాహం, మేరేజ్ ఏనివర్సరి లాంటి అనేక శుభకార్యాలకి వెళుతూ బహుమతులుగా పూలబొకే, స్టీలుగిన్నె, వాల్ డెకొరేషన్ లాంటివి తీసుకెళ్తుంటాం. వీటికి బదులుగా దైవానికి సంబంధించిన ఈ క్రింది ఐటమ్స్‌ని తీసుకెళ్ళడం అలవరుచుకుంటే, దైవత్వాన్ని చాటి, వాళ్ళకీ దైవం మీద అభిరుచిని ఏర్పరచిన వాళ్ళమవుతాం.

1. **ఆడియో కేసెట్స్**: ఉపనయనానికి అనురాధా పొడ్వాల్ గాయత్రి మంత్రం కేసెట్ శ్రేష్టం. ఆమెదే 'ఓం నమఃశివాయ' (ధున్) ఇంకా బాలకృష్ణ ప్రసాద్ పాడిన 'మహిషాసుర మర్ధని', శోభారాజ్ పాడిన 'అన్నమయ్య', వసంత రమణలు పాడిన 'దేవిస్తోత్ర మాలిక', బాలమురళీకృష్ణ 'రామదాసు కీర్తనలు లేదా తత్వాలు' ఎస్.పి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం 'లింగాష్టకం' చక్కటి బహుమతులు. మార్కెట్లో ఇంకా ఎన్నో వందల భక్తి గీతాల కేసెట్లు దొరుకుతున్నాయి.

2. **పుస్తకాలు** : దైవం మీద, ముఖ్యంగా ధ్యానం మీద అభిరుచిని కలిగించే ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు వేలకొద్దీ తెలుగులో ఉన్నాయి. వయసుని బట్టి వాటినీ బహూకరించవచ్చు. (కొన్ని పుస్తకాలు జాబితా ఈ పుస్తకం చివరి పేజీల్లో ఉంది).

3. **ఫోటోలు** : ప్రతీ పుణ్యక్షేత్రంలో ఆ క్షేత్రం తాలూకు ఫోటోలు, విగ్రహాలు అక్కడ ప్రత్యేకంగా అమ్ముతుంటారు. తిరుపతి లేదా బదరి వెళితే, వైష్ణవులకి బదరీనాథ్ ఫోటో, శ్రీశైలం, కేదార్‌నాథ్, శ్రీకాళహస్తి లాంటి చోట్ల స్మార్తులకి, బాసర, విజయవాడ కనకదుర్గలాంటి చోట్లకి వెళ్ళితే శక్తిమాత ఫోటోలు కొనివ్వచ్చు. ఇక ఆంజనేయస్వామి ఆలయాలకి లెక్కేలేదు.

4. **ఆధ్యాత్మిక పత్రికలు :** వారి పేరున ఓ ఏడాది పాటు ఆధ్యాత్మిక పత్రిక నొకదానికి చందా కట్టచ్చు. బావుంటే వారు దాన్ని రెన్యూ చేసుకుంటారు. (ఈ పుస్తకం చివర్లో అలాంటి కొన్ని ఆధ్యాత్మిక పత్రికల వివరాలు చూడచ్చు.)

5. **అర్చన :** వారి గోత్ర నామాలతో ఓ నెలపాటు భగవంతుడికి నిత్యం గుళ్ళో అర్చన జరిపే రసీదుని తీసుకుని దాన్ని వారికిస్తే, భగవంతుడితో అనుసంధానం చేసిన వారమవుతాం. ఎవరికి తెలుసు? తర్వాతి నెల వారే ఆ గుళ్ళో తమ పేర అలాంటి రసీదుని పొందచ్చు. లేదా వాళ్ళు శుభకార్యం జరుపుకునే రోజు వారి పేర గుళ్ళో కుంకుమార్చనో, అష్టోత్తరమో చేయించి ఆ ప్రసాదం వారికివ్వచ్చు.

6. **డి.వి.డిలు :** చార్‌ధామ్ యాత్ర, ముక్తినాథ్, మానస కైలాస సరోవర యాత్ర, జ్యోతిర్లింగాలు, అష్టాదశ పీఠాలు మొదలైన యాత్రలు అనేకం డి.వి.డిలుగా మార్కెట్‌లో లభ్యం అవుతున్నాయి. అలాంటివి కూడా బహుమతులుగా ఇవ్వచ్చు.

ముఖ్యంగా దైవం మీద నమ్మకంగల వారికి ఇలాంటి బహుమతి ఎంతో ఆనందాన్నిస్తుంది. లేని వారికి దైవం మీదకి వారి దృష్టిని మళ్ళించిన వారమవుతాం. మనం కొలిచే దేవాలయానికి మనం ఆర్థిక సహాయం అందించిన వారమూ అవుతాం.

“God does not ask your ability or your inability. He asks only your availability.”

-- Mary Kay Ash

23. మనం నిమిత్త మాత్రులమే

భగవంతుడు ఓసారి భూలోకంలో సంచరిస్తూండగా రెండు మాటలు ఆయన చెవిని పడడంతో ఫక్కున నవ్వాడట.

తండ్రి తదనంతరం అన్నదమ్ములిద్దరు భూమిని పంచుకుంటూ 'ఉత్తరం వైపు నాది, దక్షిణం వైపు నీది' అనగానే దేవుడు నాదైన ఈ భూమిని వారు నాది నీది అన్న భావన చేస్తూండటంతో నవ్వుకున్నాడు.

ఓ వైద్యుడు రోగి కొడుకుతో 'ఏం భయం లేదు. మీ అమ్మని కాపాడే పూచీ నాది' అని అనడం విని 'నేను ఈవిడని చంపదలచుకుంటే వైద్యుడు తను రక్షించే వాడనుకుంటున్నాడు' అని కూడా దేవుడు నవ్వుకున్నాడు.

ఈ లోకంలోని 800 కోట్ల మంది మనుషులు ఏపని చేస్తున్నా ఇలా 'ఇది నేను చేస్తున్నాను' అని నమ్ముతారు. కాని కొద్దిమంది మాత్రమే 'ఇది నాచేత దేవుడే చేయిస్తున్నాడు' అని నమ్ముతారు. నిజానికి సృష్టి మొదటి నుంచి అంతం వరకు, పుట్టే ప్రతీ జీవి చేసే ప్రతీ పని దైవ నిర్ణయం వల్లే చేస్తున్నాడు.

మనం ఓ నాటకం వేయాలంటే పాత్రలు, వారి ఎంపిక, డైలాగ్స్ లాంటి ఎన్నో అంశాల విషయంలో ఆలోచించి ఆ ప్రకారం స్టేజ్ డ్రామాని వేయిస్తాం. మనుషులైన మనమే ఓ గంట నాటకం కోసం ఇంత శ్రద్ధ తీసుకుంటే, మనల్ని సృష్టించిన ఆ దేవుడు ఈ ప్రపంచమనే వేదికపై మనతో ఆడించే నాటకంలో ఆపాటి శ్రద్ధ తీసుకోడా? ప్రతీ జీవి పుట్టుక విధానం, జీవన విధానం, చావు దైవ ప్రణాళిక ప్రకారమే సాగుతాయి.

'నేను కాదు. భగవంతుడు ఇదంతా చేయిస్తున్నాడు. నేను, నా జీవితంలోని అన్ని సంఘటనలు, ఆయన ప్రణాళికలో ఓ భాగం' అన్న సిద్ధాంతంలో నమ్మకంతో

జీవించే వాడికి మిగిలిన వాళ్ళ మీద ఓ సౌకర్యం ఉంది. కష్టాలకి కుంచించుక పోడు. దాంతో తను చేసిన తప్పుల వల్ల తనే వాటిని తెచ్చుకున్నాడన్న పశ్చాత్తాప వాటిని అధిగమించే ప్రయత్నాలు విఫలమవడంతో దుఃఖానికి గురవడం ఉండ ఇది కేవలం భగవంతుడి నిర్ణయం అనుకోవడంతో శాంతిగా, తటస్థం ఉండగలడు తప్ప ఆత్మహత్యల్లాంటి వాటి బారినపడడు.

ఈ ప్రిన్స్‌పల్‌ని నమ్మేవాడికి కష్టం ఎలా దుఃఖాన్నివ్వదో, అలాగే సుఖ కూడా పెద్దగా సంతోషాన్నివ్వదు.

'నేను కష్టపడి చేసాను' అనే గర్వం వల్ల, 'నా ప్రతిభ వల్ల ఈ ఆనంద లభించిందన్న' భావం వల్ల ఆనందం కలుగుతుంది. 'ఇది దైవప్రసాదం' అనుక వ్యక్తికి ఆ గర్వం తాలూకు భావనలుండక పోవడం వల్ల ఆ ఆనంద ఉదాసీనంగా తీసుకుంటాడు. ఈ ప్రిన్స్‌పల్‌ని నమ్మి ఆచరణలో పెడితే ప్రపంచ ఏ మూల ఏ స్థితిలో ఎలా ఉన్నా మానసికంగా దుఃఖం కాని, సుఖం కా మనల్ని మామూలు మానవుల్ని తాకినట్లుగా తాకలేవు.

'ప్రపంచమంతా దైవ నిర్ణయంతో నడుస్తోంది' అనే ప్రిన్స్‌పల్‌ని నమ్మనివా అజ్ఞాని, దాన్ని వంట పట్టించుకున్న వాడే జ్ఞాని అని శాస్త్రాలు చెబుతున్నా

“ Some trust in gold and some in mone
but we trust in the name of our God. ”

-- Ramad

24. అన్నిటా దేవుడే

పారిశ్రామిక విప్లవం తర్వాత యంత్ర విషయాల్లో, ప్రపంచం ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించింది. ఈ వందేళ్ళలో మనిషి సౌకర్యం కోసం అనేక యంత్రాలు కనిపెట్టాడు. చరిత్రలో అంతకు మునుపెన్నడూ ఇలాంటిది జరగలేదు. రేడియో, టెలిఫోన్, సినిమా, విమానం, రైలు, కారు, ఫ్రిజ్, వాషింగ్ మెషిన్, మర ఓడలు, కంప్యూటర్, కొత్తగా ఇంటర్‌నెట్, ఐ-పాడ్, సెల్‌ఫోన్... ఇలా యంత్రాలు అధికం అయ్యేకొద్దీ దురదృష్టవశాత్తు మనిషి దేవుడికి దూరం అవుతున్నాడు. 'దేవుడనే వాడు లేడు' అనే నమ్మకం ఈ యంత్రాల వల్ల అభివృద్ధి చెందుతోంది.

ఎలక్ట్రానిక్ యుగం లేనప్పుడు దేవుడు ఉండి, అది వచ్చాక దేవుడు (లేదా దెయ్యం) అకస్మాత్తుగా మాయం అవడం అన్నది హాస్యాస్పదం. నిజానికి ఈ సౌకర్యాలన్నీ దైవ ప్రసాదాలుగా మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

ఏ యంత్రమైనా సరే ప్రకృతి శక్తులని వినియోగించుకునే పని చేస్తోందన్న సంగతి ఖచ్చితమైన నిజం. రైలు ఆవిరి శక్తితో, లేదా విద్యుత్తు శక్తితో, టి.వి. ఇ-మెయిల్, రేడియో తరంగాలు ఈథర్‌తో, అనేక యంత్రాలు గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్‌తో పని చేస్తున్నాయి. యంత్రాలు పనిచేయడానికి ఉపయోగించుకునే ఈ ప్రాకృతిక శక్తులని మానవుడు కనిపెట్టలేదు. అవి ప్రకృతిలో అనాదిగా ఉన్నాయి. వాటిని ఉపయోగించుకునే యంత్రాలని మాత్రమే మానవుడు కనిపెట్టాడు.

నిజానికి మనిషి ఈ యంత్రాలను కనిపెట్టక మునుపు ఆ శక్తులన్నీ ప్రకృతిలో ఉన్నాయి. ఆవిరిగా మారిన నీటికి పీడన శక్తిని రైలు కనిపెట్టిన వ్యక్తి కనిపెట్టలేదు. ఆ శక్తిని యంత్రోపయోగానికి అన్వయించుకున్నాడంతే. $E = mc^2$ అనే సిద్ధాంతాన్ని ఐన్‌స్టీన్ కనిపెట్టాడు. కాని ఆటమ్స్ ప్రవర్తించే తీరుని

శాసించలేదు. ఈథర్‌లో రేడియో తరంగాలు ప్రవహించే విషయాన్ని మార్కో గుర్తించాడు. కాని ఈథర్‌ని కొత్తగా కనిపెట్టలేదు.

మానవ దేహాన్నే తీసుకుంటే ఏ అవయవం ఏ చోట, ఏ పరిమాణం ఉండాలో అలా ఉండటం దీన్ని సృష్టించిన శక్తి మేధస్సుకి నిదర్శనం. అరిపాదం చర్మం కనురెప్ప చర్మంలా మృదువుగా ఉండి, కనురెప్ప చర్మం దళసరిగా ఉం మన పరిస్థితి ఎలా ఉండేదో? మానవ శరీరాన్ని మనకి ఎంతో సౌకర్య వంతం సృష్టించిన ఆ శక్తికే 'దేవుడు' అని పేరు పెట్టుకుంటున్నాం.

దేవుడు కరుణించబట్టే మనిషికి పైన చెప్పిన ప్రాకృతిక శక్తుల గురి కొంత అర్థమై, దాన్ని ఉపయోగించుకునే విధానం మానవ మేధస్సుకు స్ఫురించి అలా స్ఫురించే మనిషి మేధస్సు, అలాగే అసలు దేవుడు లేడనుకునే మేధ కూడా దేవుడి సృష్టే అని మనం మరిచిపోకూడదు!

“The basic question is not how much of ou money should we give to God, but how much God's money should we keep for ourselves.”

25. దైవం వైపు ఓ అడుగు వేద్దాం

ఓ గుళ్ళో కార్తీక మాసంలో ప్రత్యేక పురాణ కాలక్షేపానికి రావలసిందిగా ఆ గుడి పూజారి ఇంటింటికీ తిరిగి ఆహ్వానించసాగాడు. అది విన్న ఒక ఇంటాయన ఇలా చెప్పాడు. “గుడికి వచ్చి అలాంటివి వినడం టైం వృథా చేయడమే పంతులుగారూ. గత ముప్పయి ఏళ్ళుగా ప్రతీ శనివారం వచ్చి హరికథా కాలక్షేపం వింటున్నాను. కాని ఒక్క విషయం కూడా గుర్తుంటే ఒట్టు. మా టైమ్, మీ టైమ్ వేస్ట్ ఎందుకండీ?'.

అందుకా పూజారి చిరునవ్వుతో ఇలా జవాబిచ్చాడు.

“నాకు పెళ్ళయి ముప్పై ఏళ్ళయింది. నా భార్య కనీసం ముప్పై రెండువేల సార్లు నాకు భోజనం వడ్డించింది. నేను తిన్న ఒక్క భోజనంలోని ఆహారపదార్థాలు కూడా నాకు గుర్తు లేవు. అయితే నాకొకటి మాత్రం తెలుసు. నేను తిన్న ఆ భోజనాలన్నింటి నుంచి నేను పనిచేసే శక్తిని మాత్రం పొందగలిగాను. నా భార్యే కనుక ఆ భోజనాలు చేసి పెట్టకపోతే ఈపాటికి మరణించే వాడినే కదా!”

ఒంటికి భోజనం ఎలాగో, ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో దైవధ్యానం అలాగే. ఉపనిషత్తుల సారమైన భగవద్గీత చెప్తోంది, మనిషి జన్మ పొందడానికి ఏకైక కారణం మోక్షసాధనేనని. అయితే మన టైమ్‌ని ఆ ఒక్కదానికోసం తప్ప, మిగిలిన అన్నిటి కోసం వెచ్చిస్తూంటాం.

మనం దైవం వైపు ఒకడుగు వేస్తే ఆయన మనవైపు పదడుగులు వేస్తాడు అంటారు. దురదృష్టం ఏమిటంటే, మనం ఖర్చుచేసే కాలం, చేసే పనులనించి పొందే ప్రతిఫలాన్ని మెటీరియలిస్టిక్ దృష్టితో కొలవడానికి అలవాటు పడ్డాం. దేనివల్ల ఎక్కువ ప్రతిఫలం వస్తే, అది మనకి ఆసక్తిగా ఉంటుంది. దేవాలయానికి

వెళ్ళి దైవస్మరణ చేస్తేనో లేదా ఇంట్లో కూర్చుని మెడిటేషన్ చేస్తేనో వచ్చే ఫలితం ఇందాకటి పిట్టకథలోలా, మన కంటికి కనపడేది కాకపోవడంతో ఏం ప్రతిఫలం పొందడంలేదన్న తప్పుడు అభిప్రాయం ఏర్పరుచుకుంటాం. భగవంతుడి మీద భక్తి ఎంత ఎక్కువై ఆయన ధ్యానం ఎంత ఎక్కువ చేస్తే, మనం జనన మరణ చక్రం నించి అంత త్వరగా విడివడిపోతాం.

అది అర్థం అవడానికి ఎన్ని జన్మలెత్తినా చాలకపోవచ్చు.

లేదా ఒక్క క్షణం చాలు.

రోజూ నిర్మల హృదయంతో ఇలా ప్రార్థిద్దాం.

"స్వామీ! నా పనుల్లో రోజంతా నిన్ను తలచుకునేలా చెయ్యి. నా ప్రతీ మాట, ఆలోచన, పని నన్ను నీకు చేరువ అయ్యేలా చెయ్యి. ప్రతీ క్షణం నేను నీతో ఉండేలా అనుగ్రహించు. నువ్వు ప్రతీ క్షణం నాతో ఉండు."

జనన, మరణ, పునర్జన్మల చక్రం నించి విముక్తి పొందడానికి మాత్రమే మనం దైవాన్ని ప్రార్థిద్దాం.

> **God calls himself "Baseer" [Observant], so that the knowledge that He is watching you may keep you from sinning.**
>
> -- Rumi

26. ఇతరులని ఎలా ప్రేమించాలంటే...

ఆలోచిస్తే, మన శరీరావయవాల నుంచి మనకి కొంత ఆధ్యాత్మిక బోధ కలుగుతుంది.

మనకి దేవుడు కుడి, ఎడమ వైపు రెండు చెవులు ఎందుకిచ్చాడంటే, విమర్శని, పొగడ్తని సమానంగా స్వీకరించాలని. అలాగే ఆ విషయం రెండు వైపులా విని కాని మనం ఓ నిర్ణయానికి రాకూడదని కూడా. అంటే చెప్పుడు మాటలకి మోసపోకూడదని.

మనకి రెండు కళ్ళు ముందు భాగంలోనే ఎందుకిచ్చాడంటే, వెనక్కి తిరిగి గతంలోకి చూసి చింతించే అవకాశం లేకుండా చేయడానికి, మనం ఎప్పుడూ ముందు చూపుతో మనుగడ సాగించాలని.

మన కపాలంలో మెదడుని భద్రంగా ఎందుకు ఉంచాడంటే మేధస్సుని ఎన్నటికీ ఎవరూ దొంగిలించకుండా ఉండాలని, బీదరికంలో పుట్టినా ధనవంతుడిగా అవ్వచ్చని.

పక్కటెముకల్లో లోలోపల గుండెనెందుకు ఉంచాడంటే, మనం అంత లోతుగా ఇతర జీవాలని ప్రేమించాలని!

నాలుకని నోటిలో ఎందుకు దాచాడంటే అది ప్రమాదకరమైంది కాబట్టి. పదునైన నాలుక ఇతరులని బాధించగలదు. యాతనలకి గురి చేయగలదు. చివరికి ప్రాణం తీయగలదు కూడా.

చేతులు, కాళ్ళు, నోరు, మెదడు మొదలయినవి పని చేసి సంపాదిస్తుంటే ఆ ఫలితాన్ని ఆరగించేది పొట్ట మాత్రమే. అందువల్ల ఇతరుల కోసం మనం తరచూ ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా పని చేయాలన్న సూచనగా దీన్ని స్వీకరించాలి.

మనం జుట్టుని, గోళ్ళని కత్తిరించి వదిలించుకున్నట్లే మనకి అవసరం లేని వాటి మీద మోజు పడక ఇతరులకి ఇచ్చి వదిలించుకోవాలన్నమాట.

అరిపాదంలో ముల్లు దిగితే కంట్లోంచి నీరు కారినట్లే, మనకి సంబంధం లేని జీవాలకి హాని జరిగినపుడు మనం స్పందించాలి. అరిపాదాలకి హాని జరిగినపుడు చేతులు సహాయం చేసినట్లు, మనం కూడా అట్టడుగు వారిని ఆదుకోవాలని దీని తాత్పర్యంగా గ్రహించాలి. దేవుడి మోటో ఒక్కటే.

ఎక్కువ చూడు, తక్కువ తిను.

ఎక్కువ విను. తక్కువ మాట్లాడు.

“ Modern mankind can go anywhere, do everything and be completely curious about the universe. But only a rare person now and then is curious enough to want to know God. ”

-- A. W. Tozer

27. లేఖ

నీకు...

ఈ రోజంతా నిన్ను గమనిస్తూనే ఉన్నాను. ఉదయం నిద్ర లేవగానే నన్ను పలకరిస్తావనుకుని చూశాను. ఊహూ. నువ్వు నన్ను పలకరించనే లేదు.

ఈ రోజంతా నాతో ఎప్పుడు మాట్లాడతావా అని ఆశగా ఎదురు చూశాను. నువ్వు తయారై ఇంట్లో తిరుగుతున్నపుడు నాకోసారి 'హలో' చెప్తావనుకున్నాను. నాకుతెలుసు, నీకు తీరిక లేదని. అయినా ఆశ పడటంలో తప్పు లేదు కదా. నిన్న నీ జీవితంలో జరిగిన చిన్న విషయానికి కృతజ్ఞతగా నాతో కొన్ని మాటలు మాట్లాడతావనుకున్నాను. అదీ జరగలేదు.

కాఫీ తాగాక ఉద్యోగానికి వెళ్ళబోయే ముందు తీరికగా పది నిమిషాలు కుర్చీలో కూర్చున్నావు చూశావా. అప్పుడు కాళ్ళాడిస్తూనయినా నాతో మాట్లాడతావు అనుకున్నాను. లేదు. నువ్వు 'విసుగ్గా ఉంది' అనుకోవడం నాకు తెలుసు. దాన్ని జయించడానికయినా నాతో మాట్లాడవచ్చుగా? ఫోన్ దగ్గరికి వెళ్ళి అయిదు నిమిషాలు నీ మిత్రుడితో అదీ ఇదీ మాట్లాడావు. ఉద్యోగంలో నీకు తీరిక ఉండదు. కాని నాకు 'హలో' చెప్పడానికి ఇతర సమయాల్లో నీకు తీరిక చిక్కకపోవడం విచారకరం.

మధ్యాహ్నం లంచ్ ముందు ఓసారి నాతో మాట్లాడాలనుకున్నావు. కాని టేబిల్ చుట్టూ కూర్చున్న ఇతరులని చూసి కొద్దిగా సిగ్గుపడి ఆ పనిచేయలేదు కదా? నాకు తెలిసిపోయిందది. కాని ఒకరిద్దరు నాతో మాట్లాడటం, క్లుప్తంగా అయినా సరే, నువు గమనించాక కూడా నువ్వా పని ఎందుకు చేయలేదో నాకు బోధపడలేదు.

ఇంటికి తిరిగి వస్తూ బస్సులో నిశ్శబ్దంగా కూర్చున్నావు కానీ అప్పుడు తీరిక చిక్కినా నన్ను పలకరించలేదు. నీకు ఇంట్లో చాలా పనులు. కొన్నిటిని చేసాక టి.వి. ముందుకి వెళ్ళావు. ఎన్నోసార్లు చూసిన కార్యక్రమాన్నే విసుక్కుంటూనే మళ్ళీ చూసావు కాని, ఊహు, నాతో మాట్లాడనే లేదు. టి.వి. చూస్తూనే భోజనం చేశావు తప్ప నాతో సంభాషించలేదు. నిద్ర వచ్చేదాకా మళ్ళీ టి.వి! నీ కుటుంబ సభ్యులకి శుభరాత్రి చెప్పావు కాని నాకు చెప్పాలని నీకు తోచలేదు. ప్రతీ రోజు నా గురించి నువ్వు చేసే ఓ చిన్న ఆలోచన, ఓ చిన్న పలకరింపు, ఓసారి నీ దృష్టి నా మీద పడడం, నేను నీకిచ్చే వాటికి కృతజ్ఞతగా ఉండటం నాకిష్టమైనవి అని నువు ఎప్పుడు తెలుసుకుంటావు? అయినా నీమీద నాకున్న ప్రేమ చెరగనిది.

అదిగో... మళ్ళీ నిద్ర లేస్తున్నావు. ఈనాడైనా నాకోసం కొంత సమయం కేటాయిస్తావని నేను ఆశించవచ్చా?

నీకు అంతా శుభం కలుగుగాక.

ఎల్లప్పుడు నీతోనే ఉండే

భగవంతుడు

“God Himself does not propose to judge a man until he is dead. So why should you?”

28. మొదటి భార్య

పూర్వం ఓ రాజుకి నలుగురు భార్యలు. ఆయన తన నాలుగో భార్యని అందరికన్నా అధికంగా ప్రేమించేవాడు. రుచికరమైన భోజనాన్ని, ఖరీదయిన దుస్తులని ఆమెకిచ్చి సంతోషపెట్టేవాడు. మూడో భార్యని కూడా ఎంతో ప్రేమించేవాడు. ఆమెని చూసి ఇతర రాజులు, తన ప్రజలు తన అదృష్టానికి అసూయ చెందితే తృప్తి పడేవాడు. రెండో భార్యని కూడా బాగా ప్రేమించేవాడు. తనకే సమస్య వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా, ఆనందం వచ్చినా అది పంచుకోడానికి ఆమె ముందుకి వచ్చేది.

ఇక ఆ రాజుగారి మొదటి భార్య రాజుని ఎంతో గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నా ఆయన ఆమె ఉనికినే పట్టించుకునేవాడు కాదు.

ఓ రోజు రాజుగారికి జబ్బు చేసింది. ఇకతను బతికేది కొన్ని గంటలే అని తెలుసుకున్న ఆయన తన నాలుగో భార్యని పిలిచి “అందరికన్నా నిన్ను అత్యధికంగా ప్రేమించాను. నా మరణానంతరం వంటరితనం భరించలేను. నువ్వు నాతో రా” అని అర్థించాడు.

‘లేదు, రాను’ అని ఖచ్చితంగా చెప్పిందామె. ఆయన ఎంతో బాధపడ్డాడా జవాబుకి.

మూడో భార్యని పిలిచి అదే కోరిక కోరాడు.

‘నేను తిరిగి పెళ్ళి చేసుకోదలచుకున్నాను’ అని చెప్పి వెళ్ళిపోయిందామె. అది కత్తిలా ఆయన మనసులో గుచ్చుకుంది.

తర్వాత రెండో భార్యని పిలిచి తనవెంట సహగమనం చేసి రావలసిందిగా కోరాడు.

'నేను స్మశానానికి వచ్చి మీ శవం పూర్తిగా తగలబడేదాకా ఉండి బాగా రోదిస్తాను. అంతకు మించి ఒక్క అంగుళం కూడా మీ వెంట రాను' అని చెప్పింది.

ఈ సమాధానాలతో ఆయన విపరీత మానసిక వేదనకి గురయ్యాడు.

"మీరెక్కడికి వెళ్ళినా సరే నేను మీ వెంట నిర్భయంగా వస్తాను" అన్న మాటలు విని ఆయన తలెత్తి చూస్తే ఎదురుగా మొదటి భార్య కనిపించింది. వెంటనే ఆయన ఎంతో విచారంగా చెప్పాడు.

"అయ్యో! నాకు అవకాశం ఉన్నా ఇంతకాలం నేనసలు నిన్ను లక్ష్యపెట్టలేదు. పట్టించుకోనేలేదు."

ఇది మన కథే. నిజానికి మనందరికీ ఆ రాజుకిలా నలుగురు భార్యలున్నారు. మన నాలుగే భార్య మన శరీరం. దాన్ని ఎంత ప్రేమించినా అది వెంటరాదు.

మన మూడో భార్య మన ఆస్తిపాస్తులు, ధనం, స్టేటస్‌లు. మనం మరణించాక అవి ఇతరులని ఆశ్రయిస్తాయి.

ఇక రెండో భార్య మన కుటుంబ సభ్యులు, బంధుమిత్రులు. వారు కేవలం స్మశానంలో మన శవం కాలేదాకానే మనతో ఉంటారు.

ఆఖరుగా మన ఆత్మే మన మొదటి భార్య.

శరీర పోషణ, ఐశ్వర్యం, కీర్తి పదవిలాంటి వాటిని సంపాదించడం, బంధుమిత్రులతో కులాసా కాలాక్షేపం లాంటి వాటిలో పడి మనం మన ఆత్మని పట్టించుకోకుండా జీవించేస్తాం. అయినప్పటికి మనల్ని మరణానంతరం కూడా అనుసరిస్తుంది ఆత్మ. దాని ఉన్నతి కోసం బతికుండగా చేయాల్సింది చేయడం మనందరి విద్యుక్త ధర్మం.

29. పాసై తీరాల్సిన పరీక్ష

మనమంతా చాలాకాలంగా ఓ ముఖ్యమైన పరీక్షలో ఫెయిలవుతూ వస్తున్నాం. ఎంతకాలంగా? కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాలుగా. ఆశ్చర్యం అనిపించినా ఇది నిజం. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందే పరీక్ష అది. దానిలో అసలు ప్రయత్నం చేయని వారి సంఖ్యే మనలో అధికం. అందుకే ఈ జన్మకి వచ్చాం. ఇప్పటికైనా మనం కళ్ళు తెరవకపోతే, ఆ విషయాలు బోధ పరచుకోకపోతే, ఇంకా ఎన్నోకోట్ల జన్మలకి వెళతాం.

జీవులు రెండు రకాలు. స్థావరాలు (కదలిక లేని పర్వతాలు, చెట్లు చేమల్లాంటివి), జంగమాలు (కదలికగలవి) ఇలాంటి జీవులు విశ్వంలో 84 లక్షల రకాలున్నాయని ఉపనిషత్తులు చెప్తున్నాయి. జలచరాలలో 9 లక్షల జాతులు, స్థావరాలైన వృక్షాదులలో 20 లక్షల జాతులు, క్రిమికీటకాల్లో 11 లక్షలు, పక్షులలో 10 లక్షలు, జంతువులలో 30 లక్షలు, ఇక మానవులలో 4 లక్షల జాతులు వెరసి 84 లక్షల జీవులు ఈ సృష్టిలో ఉన్నాయి. (బ్రహ్మ వైవర్తన పురాణం)

ఆత్మ ఈ ప్రతీ జాతి కింది స్థాయి శరీరాల ద్వారా ప్రయాణం చేస్తూ, చివరికి మానవుడి దేహం చేరుకుంటుంది. ఈ పరిణామ క్రమం అనాదిగా జరుగుతోంది. ఏ జన్మలోనూ శాశ్వతమైన సుఖం లభించదు. మనం ఎన్ని కోట్ల సంత్సరాలుగా ఈ జన్మచక్రంలో పడి కొట్టుకుంటున్నామో కొంత దాకా తెలుసుకోవచ్చు.

కలియుగం వచ్చి (క్రీ.శ. 2007కి)	5,108	ఏళ్ళు
ద్వాపరయుగం	8,64,000	ఏళ్ళు

త్రేతాయుగం	12,96,000	ఏళ్ళు
కృతయుగం	17,28,000	ఏళ్ళు
మొత్తం	38,93,108	ఏళ్ళు

ఇలా దాదాపు 39 లక్షల సంవత్సరాలుగానే కాదు. మనం చావు - పుట్టుకల పరిభ్రమణంలో నిజానికి ఈ కల్పారంభం నించే చిక్కుకుని ఉన్నాం. కల్పం వయసు 432 కోట్ల సంవత్సరాలు! అయితే కేవలం ఒక్క కల్పం నించే మనం జనన మరణ చక్రంలో ఉన్నామని గేరంటీ లేదు. (ఇది బ్రహ్మ పగటి కాలానికి మాత్రమే సమానం. బ్రహ్మకి వందేళ్ళు అంటే 31,10,40,00,00,00,000 సం॥లు) ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందకపోతే ఇలాంటి బ్రహ్మలు ఎంతమంది వచ్చి వెళ్తున్నా మనం జనన-మరణ చక్రంలో పడి తిరుగుతూ ఉండాల్సిందే.

కల్పాంతంలో జరిగే ప్రళయంలో, ప్రపంచంలోని జీవులన్నీ నశించినా, తిరిగి తర్వాతి కల్పంలో అవన్నీ మరల తమ తమ పూర్వకర్మ బంధాలతో పుట్టి తీరతాయని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. అంటే ఎన్ని 432 కోట్ల సంవత్సరాలుగా మనం ఖనిజ, వృక్ష, జలచర, పశు, పక్ష్యాది మనుష్య యోనుల్లో పుడుతూ చస్తూ తిరిగి పుడుతూ రకరకాల బాధలు అనుభవిస్తున్నామో?

మానవుడిగా మనకి లభించిన ఈ దేహం ఓ పనిముట్టు అని, దాన్ని ఉపయోగించి మన ఏకైక ధ్యేయం అయిన ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడం అని మానవజన్మ ఈ పునరపి జననం-పునరపి మరణం అనే సైకిల్ నించి బయట పడడంకోసమే అన్న సంగతిని విస్మరిస్తున్నాం. దాంతో కోటానుకోట్ల సంవత్సరాలుగా మనుష్య జన్మలు ఎత్తుతూ, ఈ ఆత్మసాక్షాత్కార పరీక్షలో 'విఫలం' చెందుతూండబట్టే మనమంతా ఇప్పుడు తిరిగి మనుష్య జన్మలు తీసుకున్నాం.

మన దేహంలో ఉండే ఆత్మ పరిమాణం ఒక వెంట్రుక మొనని ముందు నూరుభాగాలు చేసి, ఆ నూరవ భాగాన్ని తిరిగి నూరు భాగాలుగా చేయగా వచ్చే భాగమంతని శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తు (5.9) చెప్తోంది.

ఇన్ని లక్షలసార్లు విఫలమవ్వడానికి కారణం దీని లక్ష్యం ఇది అని తెలియచేసే గురువు దొరక్కపోవడం వల్ల కావచ్చు. అది తెలిసినా మన మనసుకి ఆధ్యాత్మిక మార్గం రుచించక కావచ్చు. లేదా ఆత్మ సాక్షాత్కారం వల్ల కలిగే బ్రహ్మానందం ఎంత అనంతమైన, శాశ్వత సుఖకరమో సరైన అవగాహన మనకి లేకపోవడం వల్ల కూడా కావచ్చు.

ఈ దేహంతో మనం అనుభవించే అత్యంత గొప్ప సుఖం మైథున సుఖం అనుకుంటే, దాన్ని ఓ కొవ్వొత్తి వెలుగుతో పోలిస్తే, బ్రహ్మానందం దాని ముందు వేల సూర్యుల వెలుగుతో పోల్చవచ్చంటారు.

బ్రహ్మానందం ఎలా ఉంటుందో తెలియచేయడానికి దేవుడు మైథున సుఖాన్ని సేంపుల్‌గా ఇచ్చాడంటారు పెద్దలు. అలాగే నిద్రలోని సుషుప్తి సమయంలో కలిగే సుఖం కూడా.

ఈ రహస్యం తెలుసుకుని, ఆ పరమాత్ముడి టెస్ట్‌లో పాసయిన వాళ్ళంతా, మరిక ఎన్నటికీ అమ్మ కడుపున పుట్టక ఆ బ్రహ్మానందంలో తేలియాడుతున్నారు. ఎవరు వారు?

ఎందరో. పరమహంస యోగానంద, సంత్ జ్ఞానేశ్వర్, సమర్థ రామదాస్, త్రిలింగ స్వామి, సొరకాయల స్వామి, చివటం అచ్చెమ్మ, పోలయ్య తాత, రమణ మహర్షి శ్రీ అరబిందో, శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస, షిరిడీ సాయిబాబా, లాహిరి మహాశయుడు, యుక్తేశ్వర్‌గిరి, సద్గురు నిత్యానంద బాబా...

అమ్మో! వాళ్ళ లెవెల్‌కి మనం వెళ్ళ గలమా?

ఎందుకు వెళ్ళలేం?

కొన్ని వందల ఏళ్ళ క్రితం వాళ్ళూ మనలాంటి సామాన్య జీవులే. ఏ జన్మలోనో ఈ పరీక్ష పాసవ్వాలన్న జిజ్ఞాస కలిగి, జస్ట్ ఇటీవలేగా పాసయ్యారు? దేవుడికి వాళ్ళు ఎక్కువ, మనం తక్కువ కాదు. జ్ఞాని, కుక్క మాంసం తినే ఛండాలుడు ఒక్కరేనని కదా భగవద్గీతలో శ్రీ కృష్ణుడు చెప్పాడు.

ఆల్‌రైట్. కాని ఈ పరీక్షలో అసలు కూర్చోవడం ఎలా? అందుకు సాక్షాత్తు ఆ పరమాత్ముడే మనకి ఉపనిషత్తుల్లో ఎన్నో మార్గాలు సూచించాడు. ఈ కలియుగంలో అవన్నీ చదివే ఓపిక మనకు ఉండదని కరుణతో వాటి సారాన్ని తీసి భగవద్గీతలో కర్మ, ధ్యాన, భక్తి, జ్ఞాన యోగాలుగా అందించాడు. దాన్ని భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షిగా మరో ఐదువేల సంవత్సరాలు తర్వాత ఉపదేశసారంగా ముప్ఫై శ్లోకాలుగా అందించాడు. ఇంకా అనేక గురువుల రూపాల్లో వివిధ బోధనల ద్వారా అందించాడు.

పై నాలుగిటిలో ఏ యోగ మార్గమైనా మనం ఎన్నుకోవచ్చు. ముందుగా మనం అందుకు మన కర్మలన్నిటినీ క్లియర్ చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. కర్మలకి కారణం మనలోని వాసనా సంస్కారాలే.

“ God loves each of us as if there were only one of us. ”

-- Augustine

30. వాసనా సంస్కారాలు

అయిదేళ్ళ కుర్రాడి మొహంలోని పవిత్రత, అమాయకత్వం అతను ఎదిగేకొద్దీ మాయమై, గడుసరితనం కొండొకచో క్రూరత్వం క్రమంగా చోటు చేసుకుంటాయి. మన చిన్నప్పటి ఫోటోని తాజా ఫోటోతో పోల్చిచూస్తే ఇది స్పష్టంగా గమనించవచ్చు.

ఇందుకొక కారణం మైండ్.

ఖాళీగా ఉండే బాల్యంలోని మనసులో ఎదిగే కొద్దీ, ప్రపంచం నుంచి మనం స్వీకరించే కొన్ని కోట్ల సమాచారం, భావాలు, ఆలోచనలు, దృక్పథాలు, అలవాట్లతో నిత్యం నింపుకుంటూ వెళ్తుంటాం. దాదాపు ఇవన్నీ నెగెటివ్ విషయాలతో కూడుకున్నవే కాబట్టి మన మనసుల్లో వాటి ముద్రలు పడి, ఫలితంగా మొహంలోని అమాయకత్వం పోయి గడుసరిగా తయారవుతుంది. 'ఫేస్ ఈజ్ ది ఇండెక్స్ ఆఫ్ మైండ్' అన్నారందుకే.

దీన్నే ఇంకోలా చెప్పాలంటే, పుట్టగానే మన మనసు తెల్లకాగితం లాంటిది. దానిమీద క్రమేపీ పడే ముద్రలు చుక్కల్లాంటివి. తెల్ల కాగితం మీద పెన్నుతో లక్షలకొద్దీ చుక్కలు పెట్టుకుంటూ పోతుంటే, తెలుపు ఎలా మాయం అవుతుందో, అలా మనసు మీద పడే ముద్రలతో అమాయకత్వం కనుమరుగవుతుంది.

ఉదాహరణకి రద్దీగా ఉన్న బస్‌స్టాండ్‌లో బస్సువచ్చి ఆగితే కర్చీఫో, సంచీనో కిటికీలోంచి వేసి ఓ సీటుని రిజర్వ్ చేసుకోవాలన్న సంగతి బాలకుడికి తెలీదు. యువకుడికి తెలిసి అలా ప్రవర్తిస్తాడు. ఇక్కడ అమాయకత్వం స్థానంలో గడుసరితనం చోటుచేసుకుంది. ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో వీటిని వాసనలు (ఈ జన్మలో అలవరచుకున్నవి) సంస్కారాలు (గత జన్మలో అలవడ్డవి) అంటారు. ఓసారి ఇలా మన మైండ్‌లోకి వెళ్ళినవి వదలక, జన్మ జన్మలకి మనల్ని

అంటిపెట్టుకునే ఉంటాయి. సరైన సమయంలో, అవకాశం రాగానే అవి బయటికి వస్తాయి.

ఎంతో చక్కటి నడవడిక కలిగిన విద్యార్థి స్వంత సంపాదన రాగానే, వాళ్ళింట్లో ఎవరికీ అలాంటి అలవాట్లు లేకపోయినా, దురలవాట్లకి లోనవడం చూస్తుంటాం. అది వాటి ఫలితమే. భార్యని కొట్టడం, భర్తని సాధించడం, సంపాదన కుటుంబానికి ఇవ్వకుండా తనే జల్సాలకి వాడుకోవడం, చెయ్యివాటుతనం, తగని అనుమానం, అవసరం లేకుండా అబద్ధాలాడడం, చాడీలు చెప్పడం, వినడం ఇలాంటివెన్నో వాసనా సంస్కారాల ప్రోద్భలంతో చేస్తుంటాం.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఈ వాసనలు, సంస్కారాల కలగలుపే మన స్వభావంగా మారుతుంది. మనలో ఏఏ సంస్కారాలున్నాయో ఆ సందర్భం ఎదురయ్యే దాకా అవి మనకే తెలియవు. సాధు స్వభావి కూడా కోపంతో కొరకొచ్చు బూతులు తిట్టవచ్చు. తర్వాత 'ఇలా ప్రవర్తించానేంటి?' అని ఆశ్చర్యపోవచ్చు.

అంతదాకా పక్కసీటులో పనిచేస్తూ మనతో ఫ్రెండ్లీగా ఉన్న క్లర్క్‌కి ప్రమోషన్ వస్తే మనకే ఫోజు కొట్టడం వాసనా సంస్కారాల వల్లనే. ఇవి సంపూర్తిగా పోయేదాకా జనన మరణ చక్రంలోంచి బయటపడలేమంటోంది శాస్త్రం.

మరి దీనికి విరుగుడు ఏమిటి?

" God answers prayer in His own way, not ours. "

-- Mohandas Gandhi

31. చెడు సంస్కారాలని వదిలించుకోవడం ఎలా?

ఒక సందర్భంలో మనుషులంతా ఒకే రకంగా ప్రవర్తించరు. పారిపోయే దొంగని కొందరు పట్టుకుని పోలీసులకు అప్పగిస్తే, ఇంకొందరు చితక తంతారు. మరికొందరు వాటా తీసుకుని వదిలేస్తే, ఇంకొందరు మనకెందుకులే అనుకుంటారు. కొందరు వాడ్ని తప్పిస్తారు. ఇలా ప్రవర్తించే తీరుకు తగిన స్పందన మనిషికి అతని వాసనా సంస్కారాల నించి అందుతుంది. అన్ని సందర్భాలకి మన మైండ్‌లో ఇలాంటి కోటానుకోట్ల ముద్రలు, జన్మజన్మలుగా అబ్బినవి నిలువ వుంటాయి. వాటన్నింటిని ఖాళీ చేయగలగడమే ముక్తి.

ఇందుకో చక్కటి మార్గం, మంచి అలవాట్లున్న వారి సాన్నిధ్యంలో ఉండటం. మన మైండ్ అప్పుడు వాటినే గ్రహిస్తుంది. ఆధ్యాత్మికంగా మంచి సంస్కారాలకి ఒకటే డెఫినిషన్. దైవం వైపు నడిపించేది ఏదయినా మంచి సంస్కారమే.

సజ్జన సాంగత్యం, భజనలు, కీర్తనలు లాంటి వాటిలో పాల్గొనడం, సత్‌గ్రంథాలు చదవడం, ఆధ్యాత్మిక సంభాషణల్లో పాల్గొనడం, తోటి ప్రాణులకి ఫలాపేక్షలేని నిస్వార్ధ సేవ చేయడం మొదలయినవి ఆచరిస్తే, అవి మనలోని చెడు సంస్కారాలని బయటికి నెట్టేస్తాయి.

ఇదెలా సాధ్యమంటే పరస్పర విరుద్ధమైనవి ఓచోట కలిసి ఉండలేవు కనుక. అగ్ని, నీరు ఒకే స్థానంలో ఏకకాలంలో ఉండగలవా? వాటిలో ఏది బలమైందో అది రెండో దాన్ని వెళ్ళగొడుతుంది. ఇదే విధంగా మంచి సంస్కారాలు అబ్బుతోంటే, చెడువి మాయం అవుతాయి.

మనలో లోతుగా పాతుకుపోయిన కుసంస్కారాలు బలంగా ఉండటంతో మంచివి ఏర్పడ్డా, చెడువి వాటిని బయటికి నెట్టేస్తుంటాయి. గుడికా, సినిమాకా అంటే మన మనసు ఎటు మొగ్గుతుందో మనకి తెలుసు. బలవంతంగా మనసుని

దైవం వైపు మళ్ళింపచేసినా, అక్కడ మనసుని నిలవనీయకుండా చేస్తాయి
వాసనా సంస్కారాలు.

మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం. నిజమైన దైవభక్తి పరాయణుడికి బార్‌లు సినిమాలు, విలాసాలు పట్టవు. ఎందుకంటే బలమైన మంచి సంస్కారాలు అతనిలో ఉండటంతో చెడ్డవాటిని అవి దరికి రానీయవు. నిత్యం బార్‌కెళ్ళి విలాసాల్లో గడిపే వారికి దైవ సాన్నిధ్యానికి వెళ్ళాలనే తపన సాధారణంగా ఉండదు. పరస్పర విరుద్ధమయిన సంస్కారాలు ఏకకాలంలో మనిషిలో ఉండలేక పోవడమే ఇందుకు కారణం.

కొంత టైమ్ కేటాయించుకుని ఆ సమయంలో నిత్యం క్రమశిక్షణతో దైవధ్యానంలో, నామ స్మరణంలో, లేదా భజనల్లో గడపడం ద్వారా చెడు సంస్కారాలు బయటికి వెళ్ళగొట్టబడతాయి.

" No answer to prayer is an indication of our merit; every answer to prayer is an indication of God's mercy. "

-- John Blanchard

32. చెడు సంస్కారాలని వదిలించుకునే ఇంకో పద్ధతి

పరమహంస యోగానంద 'ది డివైన్ రొమాన్స్' అనే పుస్తకంలో మనలోని వాసనా సంస్కారాల విషయంలో ఓ చక్కటి సలహా ఇచ్చారు. మనం చెడు సంస్కారాలు గల మనుషులు, ప్రదేశాలు, పరిస్థితులకి దూరంగా ఉండటం ద్వారా అవి మనమీద స్వారి చేయకుండా చూసుకోవచ్చని చెప్పారాయన.

పేకాట, జూదం, మందు, పొందు, సిగరెట్ లాంటి అన్ని చెడ్డ వాటికి దూరంగా ఉంటే, మనలో ఆ వాసనా సంస్కారాలున్నా అవి అప్పుడు మనల్ని ఏం చేయలేవు. ఆ గాలి మనమీదకి సోకితే, మనలో అవి ఎంత బలంగా ఉంటే అంత తేలిగ్గా ఆ సంస్కారాలు మనల్ని వశం చేసుకుంటాయి. మనలో ఏవి ఎంత బలంగా, ఎన్ని జన్మలుగా ఉన్నాయో మనకే తెలీదు. కాబట్టి పెద్దల మాట 'దుష్టులకి దూరంగా వుండమన్నది' పాటించడం సర్వదా శ్రేయస్కరం.

అయితే చాలామంది వాటికి ఎక్స్‌పోజ్ అయి కూడా ఆ సంస్కారాలు అంటకుండా ఉండగలగడం చూస్తుంటాం. ఉదాహరణకి మందు పార్టీల్లో కూర్చొని కూడా తాగకుండా ఉండగలిగే వాళ్ళు మనలో ఎందరో ఉన్నారు. ఇందుకు రెండు కారణాలు. ఒకటి ఆ సంస్కారాలు మైండ్‌లో నాటుకుంటున్నాయి. తర్వాతి జన్మల్లో కాని వాటి ఫలితాలు బయటపడవు. ఆర్థిక, సాంఘిక, కుటుంబ, ఇతర పరిస్థితులు ఆ వాసనలకన్నా బలమయినవైతే, అవి తాత్కాలికంగా అణచబడి ఉంటాయి.

మరో కారణం గత జన్మల్లోనే వాళ్ళు ఆ సంస్కారాల్లోంచి బయటపడి ఉండవచ్చు. సిగరెట్ లేదా ఆల్కహాల్‌కి బానిసై ఆరోగ్యం చెడి, ఆ అలవాట్లని ద్వేషిస్తూ, వాటిని మానలేక మరణించే వారు తర్వాతి జన్మల్లో వాటి ప్రలోభాలకి

లోనుకారు. అలాగే క్రితం జన్మల్లో మెడిటేషన్ ద్వారా ఆ సంస్కారాలని పూర్తి పోగొట్టుకున్న వారు కూడా వాటి ప్రలోభాలకి బానిస కారు.

వాసనా సంస్కారాలని లయం చేసుకోవడానికి అన్నిటికన్నా అద్వితీయమై పద్ధతి మెడిటేషన్. సబ్బుతో అశుభ్ర దేహం శుభ్రమైనట్లు, ధ్యానంతో వివి వాసనా సంస్కారాలతో మకిలి పట్టిన మైండ్ శుభ్రం అవుతుంది.

ఈ జన్మలో వచ్చే వాసనలు మనల్ని వదలడం తేలిక కాని, గత జన్మలని వచ్చే సంస్కారాలు వదలడం కష్టం. అంచేత మన మైండ్‌లో వాసనలు పేరుకోకుం సాధ్యమైనంత బ్లేంక్‌గా ఉంచుకోవాలి. అందుకు గాను అనవసరపు విషయా ఆసక్తి చూపించి, కొత్తవాటిని మన మైండ్‌లో ఇంప్రెషన్స్‌గా ఎక్కించుకోకుం ఉండటం మంచి పద్ధతి. లేదా అవి వచ్చే జన్మల్లో సంస్కారాలుగా మన మైండ్‌ పాతుకుపోతాయి. వివిధ మాధ్యమాల ద్వారా నిత్యం అందే ఎన్నో వినోదాల సమాచారంతో మనం కాలక్షేపం చేస్తున్నాం. ఫలితంగా కొత్త వాసనలకి ఎక్స్‌పో అవుతున్నాం. కాబట్టి నిత్యం మెడిటేషన్ చేస్తుంటే మనసులో పేరుకున్న ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రం అవుతుంటాయి.

“ Don't cry about loss -- God never tak anything away without replacing it. Thin positive, especially in times of difficulty. ”

33. చెడు వాసనలని వదిలించుకునే మరో పద్ధతి

సత్‌పురుషులని సందర్శించి వారిని ‘నాలోని చెడు వాసనా సంస్కారాలని పోగొట్టమని’ మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థిస్తే, మన ప్రార్థనని వారు తప్పక మన్నిస్తారు. ఒకోసారి కోరకుండానే ఇది సంభవం అని స్వానుభవంతో తెలుసుకున్న నిజం.

డిసెంబర్ 1999లో నా మిత్రుడు శ్రీయోగి గుంటూరులోని తన గురువు శ్రీ మారెళ్ళ రామకృష్ణ దగ్గరికి తీసుకెళ్ళారు నన్ను. బందరులో పుట్టినా, కాశీలో తాతగారి దగ్గర పెరిగిన ఆయన 22 మంది ఆధ్యాత్మిక గురువుల దగ్గర శిష్యరికం చేశారు. చివరికి ఆచార్య శ్రీ రామశర్మకి (గాయత్రి పరివార్) సంపూర్ణ శరణాగతితో శిష్యుడయ్యారు. గుంటూరులో ఓ కాలేజీలో కెమిస్ట్రీ లెక్చరర్‌గా చేసే బ్రహ్మచారైన శ్రీ రామకృష్ణ దగ్గరికి ఎలాంటి కోరిక, ప్రార్థనా లేకుండా వెళ్ళాను.

పరిచయాలయ్యాక ‘ఈ క్షణం నుంచి మీరు మందు మానేస్తున్నారు’ అన్నారు వారు నాతో. 29 ఏళ్ళుగా ఉన్న అలవాటు ఒక్కసారిగా మానగలనా? కుదరదన్నాను.

‘మీరు తక్షణమే మానేస్తున్నారు. దెన్ యు విల్ గెట్ మోర్ బ్లిస్’ అని నొక్కి చెప్పారు. ఆ రాత్రి యథావిధిగా డ్రింక్ తీసుకున్నాను.

మర్నాడు నిద్ర లేచాక చిత్రంగా ఎన్నడూ లేనిది ఇక ఆ రాత్రి తాగకూడదు అనుకున్నాను. ఆ రాత్రే కాదు. ఈ క్షణం దాకా ఆ అలవాటు మళ్ళీ నా జోలికి రాలేదు. అంతకు మునుపు ఎంత ప్రయత్నించినా ఆ అలవాటు నన్ను వదల్లేదు. ఆల్కహాల్ మీద, మధుపానం మీద నాకున్న వ్యామోహాన్ని, ఆ సంస్కారాన్ని పూర్తిగా తొలగించేసారు రామకృష్ణగారు.

సత్ పురుషులని ధనం (ప్రమోషన్ లేదా వ్యాపారాభివృద్ధి, పిల్లల చదువు) కోరేకంటే, సంపాదించే ఆ ధనాన్ని మనం ఏ తుచ్ఛమైన కోరికలకి ఖర్చుచేస్తామో

ఆ ఇచ్ఛలన్నింటిని తొలగించమని వేడుకుంటే వారు మన్నించకుండా ఉండలేరు. అది ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మరో మైలురాయిని చేరుకోవడం. కనుక అలాంటి వాటికి పుణ్య పురుషుల సహకారం తప్పక లభిస్తుంది.

చిక్కు ఎక్కడంటే ఎవరు సత్ పురుషుడో, ఎవరు అలా చలామణిలో ఉన్న ఇతరుడో మనం తెలుసుకోలేక పోవడం. దీనికో కొలమానంగా ప్రతిఫలాపేక్ష లేని వారిని సత్‌పురుషులుగా తీసుకోవచ్చు. మన డబ్బు తీసుకుని వారు ఋణ బంధంలో చిక్కుకోవాలనుకోరు. రామకృష్ణగారు నాకు చేసిన ఉపకారానికి బదులుగా ప్రతిఫలంకాని, ప్రచారం కాని నానించి కోరలేదు.

కాబట్టి ఏ మహాత్ముడి గురించి విన్నా వారిని దర్శనం చేసుకోవడం ఉత్తమం. అతను నకిలీ అయితే మన సమయం వృధా. అంతే. నకిలీ కాకపోతే, వారు తలచుకుంటే మనలో జన్మజన్మలుగా నాటుకుని ఉన్న కుసంస్కారాలని కూకటి వేళ్ళతో సహా పెకలించగలరు.

అసలీ వాసనా సంస్కారాలు మనలో ఉంటేనేం? ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి అడ్డంకులయిన వివిధ కర్మలు మనచేత చేయించేవి ఈ సంస్కారాలే. గుడ్డివాడి భిక్షపాత్రలో రూపాయిబిళ్ళ వేయాలన్నా, వెయ్యకూడదన్నా, వాడి రూపాయి కొట్టేయాలన్నా మెదడులో ఆజ్ఞలు జారీ అయ్యేవి, మనం కర్మలు చేసేది వాటి ప్రభావం వల్లే.

అసలు కర్మ అంటే ఏమిటి?

> "No God No Peace.
> Know God Know Peace."

34. కర్మ చక్రం

మనుషులమైన మనమంతా చాలా చిత్రమైన చక్రంలో చిక్కుకుని తిరుగుతున్నాం. అదే కర్మచక్రం. కర్మశేషం ఉన్నంత వరకు జనన మరణాలు తప్పవు. అలాగే, జనన మరణాలు ఉన్నంత వరకు కర్మ చేయకా తప్పదు. అలా ఈ రెండు ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడి అభివృద్ధి అవుతాయి.

అసలు కర్మంటే ఏమిటి?

మనిషి పుట్టింది మొదలు కన్ను మూసే దాకా చేసే ఏదైనా సరే కర్మే. నిద్రించడం, మేల్కొనడం, ఆవులించడం, కనురెప్పలార్పడం, ఆఖరికి ఊపిరిని తీసుకుని వదలడం కూడా కర్మలే. ఈ తటస్థ కర్మలుకాక సాటి జీవులకి చేసే మంచివన్నీ సుకర్మలు, వారికి చేసే కీడులన్నీ దుష్కర్మలు అవుతాయి. ఈ దుష్కర్మలు, సుకర్మలు పక్వానికి వచ్చే దాకా మన అకౌంట్‌లో నిలువ ఉండి, సరైన సమయంలోవాటి ఫలితాలని మనం అనుభవించాక ఖర్చయిపోతాయి.

ఈ రెండు రకాల కర్మల రాశిలోని కొంత కర్మని అనుభవించడానికి జీవికి జంతు లేదా మనుష్య శరీరాలు లభ్యమవుతాయి. ఆ శరీరంతో ఆ జీవి అనుభవించే కర్మని 'ప్రారబ్ధ కర్మ' అంటారు. ఒకసారి పుట్టాక ఈ ప్రారబ్ధ కర్మని తప్పించుకోవడం అసాధ్యం. పరిపూర్ణ జ్ఞానులయిన భగవాన్ శ్రీ రమణమహర్షి, శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంసలకే అవి తప్పలేదు. గత జన్మల్లోని కర్మశేషం వారు వృద్ధాప్యంలో వ్యాధిరూపంలో అనుభవించిన సంగతి మన కందరికీ తెలిసిందే. (వారు దయతో ఇతరుల వ్యాధిని తాము తీసుకుని అనుభవించారన్న వాదం కూడా వారి భక్తుల్లో ఉంది. బహుశా అది గురువు మీది గౌరవభావంతో ఆపాదించి వుంటారు.)

ఓసారి మనిషి శరీరం పొందాక ప్రారబ్ధ కర్మలని అనుభవిస్తూ స్వార్థం, కోపం, స్వలాభం, ద్వేషం, పగ, అహం లాంటి వ్యతిరేక భావాలతో సాటి

జీవులకు హాని చేయడం ద్వారా తిరిగి మరికొన్ని దుష్కర్మలని, అలాగే తోటి జీవులకి ప్రేమతో లేదా స్వలాభాపేక్షతో మంచి చేయడం ద్వారా కొన్ని సుకర్మలని పోగు చేసుకుంటాడు జీవి.

ఓ జీవిత కాలంలో ఇలా పోగయ్యే వాటిని 'అగామి కర్మ'లంటారు.

వివిధ జన్మల్లో చేసుకున్న కర్మల రాశి నించి ఈ జన్మలో అనుభవించడానికి గాను కొంత ప్రారబ్ధ కర్మ పోను మిగిలిన మొత్తం కర్మల రాశిని 'సంచిత కర్మ' అంటారు.

మనిషి మరణించగానే ఆ జన్మలో చేసుకున్న అగామి కర్మలు అతని సంచిత కర్మల రాసిలో కలిసిపోయి మొత్తం సంచితకర్మ అవుతుంది. తిరిగి ఆ రాసిలోంచి పక్కానికి వచ్చిన కొన్ని కర్మలని అనుభవించడానికి ప్రారబ్ధకర్మలతో మరోసారి పుట్టాలి. ఇలా వేలకొద్దీ జన్మలు ప్రతీజీవి తీసుకుంటూనే ఉంటాడు. దాన్నే ఆదిశంకరాచార్య 'పునరపి జననం – పునరపి మరణం' అన్నారు.

స్వార్థం పెచ్చుమీరిన ఈ కలియుగంలో మనిషికి ఓ జన్మద్వారా పోయే ప్రారబ్ధ కర్మ కన్నా, అతను సంపాదించుకునే 'అగామి కర్మ'లే ఎన్నో రెట్లు అధికంగా ఉండటం విశేషం. లెక్కల్లో చెప్పుకుంటే ఓ మనిషి ఓ జన్మలో పది యూనిట్ల కర్మలను అనుభవిస్తే, తిరిగి ఆ జన్మలో సంపాదించుకునేది అంతకు ఎన్నో రెట్లు అధికం. దాంతో ఓ జన్మలో ఖర్చయ్యే కర్మలకన్నా ఇంకెన్నో జన్మలకి సరిపడే కర్మలని ఆర్జిస్తున్నాడు.

మరి మనం ఈ కర్మబంధాలతో, ఇలా చావు పుట్టుకలతో అలమటించవలసిందేనా? వాటిని సంపూర్ణంగా శాశ్వతంగా తొలగించుకునే మార్గం లేదా? ఆ లెక్క 'జీరో'కి రావడం ఎలా?

35. కర్మార్పణం గురించి

కర్మ సిద్ధాంతం, దానికి జోడయి ఉన్న పునర్జన్మలు హిందూ మతానికి పునాదులు. ఈ రెంటి పరిధిలోంచి మనం బయట పడగలగడమే ముక్తి. ఇందుకుగాను జీవికి భగవంతుడు వివేకం గల మనుష్య జన్మని ముక్తిసాధన కోసం ఇచ్చాడు అని మన సిద్ధాంతం.

హిందూమత పురాణ గ్రంథాలన్నిటి తాత్పర్యం సూక్ష్మంగా పైనాలుగు విషయాలే. మనిషి దేహయాత్ర ముగించే సమయంలో సుకర్మలు (పుణ్యం) 51 శాతం, దుష్కర్మలు (పాపం) 49 శాతం ఉంటే తిరిగి మనిషిగా పుడతాడని, సుకర్మ నిష్పత్తి అంతకు తగ్గితే జంతువుగా పుడతాడని కూడా ఓ వాదం ఉంది. కర్మాచరణపై మనకి పూర్తి అధికారం ఉంది. చెడు కాని, మంచి కాని చెయ్యవచ్చా, చెయ్యకూడదా అన్న వివేకం మనకి దేవుడిచ్చాడు. కాని ఆ కర్మల తాలూకు ఫలితాల మీద మనకి ఎలాంటి అధికారం లేదు.

మంచికి మంచి, చెడుకి చెడు అన్నది ప్రకృతి నియమం. కాబట్టి వివేకంతో మనం చెడుకి దూరంగా ఉండటం శ్రేయస్కరం. ఈ జన్మలో మనం అనుభవించే కర్మల ఫలితం ఎప్పటివో ఎలా తెలీదో, అలాగే ఈ జన్మలోనే చెడు కర్మల ఫలితాలు మనం ఏ జన్మలో ఎలా అనుభవిస్తామో తెలీదు. కనుక స్వలాభం కోసం చెడు కర్మచేసే సంకల్పం కలిగితే మనం అది చేయకుండా వుండటానికి వివేకాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి.

అయితే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఈ జన్మలో చేసే వివిధ కర్మల ఫలితాల లోంచి బయటపడటానికి ఓ చక్కటి మార్గం బోధించాడు. కర్మ సన్న్యాస † ¶QÐ..Ô „ ^Ⅎ%ÛÔ..Ô 'బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి...' (5.10)లో

'తను చేసే కర్మలన్నిటిని ఆ భగవంతుడికి ఎవరు అర్పించి, వాటి ఫలాపేక్షని విడిచి పెడతాడో వాడికి తామరాకు నీటిచే అంటబడనట్లుగా' (ఆ జన్మలో చేసే) కర్మలంటవు అని చెప్పాడు. (ఇదే విషయాన్ని భగవద్గీతలో ఇంకా అనేక చోట్ల చెప్పాడాయన) దీన్ని మనం తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తే ఈ జన్మలో చేసే ఏ కర్మా మనకి బంధం కాదు. ఇలా ప్రతీ జన్మలో ఈ ప్రక్రియని అవలంబిస్తే కొత్త కర్మలు మనకి అంటుకోక, కొన్ని జన్మల తర్వాత సంచిత కర్మలు జీరోస్థాయికి వచ్చి జన్మ రాహిత్యం తప్పదు.

అయితే అన్ని కర్మలని అర్పించి తీరాలి అన్నారు కదా. మరి 'సుకర్మల ద్వారా పుణ్యం వస్తుంది కాబట్టి వాటిని అర్పించకుండా దాచుకోనక్కర్లేదా?' అనే అనుమానం రావడం సహజం.

వివేకవంతుడు అన్ని కర్మలని అర్పిస్తాడు. ఎందుకంటే సుకర్మల వల్ల లభించే పుణ్యఫలం అనుభవించడానికి మళ్ళీ జన్మకి రావాల్సిందే. వస్తే మళ్ళీ కర్మలు చేసి మరికొన్ని జన్మలకి బాట వేసుకున్నవాళ్ళం అవుతాం. (కర్మ చేయకుండా మనిషి ఒక్క క్షణం కూడా ఉండలేడని ఉపనిషత్తులు కూడా చెప్తున్నాయి) పుణ్య ఫలం అయిన సుఖం ధనంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ఆ ధనార్జనలో మళ్ళీ ఎన్ని దుష్కర్మలు చేస్తామో?

సరే. అయితే, మనం చేసే ఈ కర్మల సమర్పణ ఎలా చేయాలి?

" Prayer is the key that opens the heart of God. "

-- St. Padre Pio

36. కర్మార్పణ పద్ధతి

మనం నిత్యం చేసే వివిధ కర్మల ఫలితాలని పరమాత్ముడికి అర్పించడం ద్వారా ఆ కర్మబంధాలలో చిక్కుకోమని భగవద్గీతలోని 'బ్రహ్మణ్యాయ కర్మాణి...' (5-10) శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్తున్నాడు. అయితే ఈ సమర్పణ ఎలా చేయాలి? నిత్యం మనం కర్మలు అలాంటి సమర్పణ బుద్ధితో, ఆయన కోసం చేస్తున్నామనే భావనతో చేస్తే ఆ కర్మఫలాలు మనకంటవు. ఇది ఓ పద్ధతి. దీంతో చిక్కేమిటంటే అసలు మనకి ఒక్కసారయినా దేవుడు గుర్తురాని రోజులెన్నో ఉంటాయి. నిత్యం ఏ పని చేస్తున్నా, భగవంతుడ్ని గుర్తు తెచ్చుకుని ఆ పని ఫలితాన్ని ఆయనకి సమర్పణ చేస్తున్నామనే భావంతో చేయడం మనకి అసాధ్యం కదా?

దానికి అవతార్ మెహర్‌బాబా 1954 లో కాకినాడలో ఓ మంచి ఉపాయాన్ని ఉపదేశించారు. 'మనం పడుకునే ముందు ఆ రోజంతా చేసిన మంచి - చెడ్డ, అలాగే నిద్రలేవగానే ఆ రోజు చేయబోయేవన్నీ బాబాకి హృదయపూర్వకంగా అర్పణచేస్తే, 'ఆ కర్మలన్నిటినీ తను స్వీకరిస్తానని' చెప్పారు. ఇది మనందరికీ ఆచరణీయమైన తేలిక పద్ధతి కనుక ప్రశస్తం.

కాని మెహర్ బాబా భక్తులు కాని వారి విషయంలో ఎలా? దానికి జవాబు మన సద్గురువుని స్మరించి ఆ సమర్పణ ఆయనకి చేస్తే చాలు. (నిజానికి సద్గురువు స్థాయిలోని వారంతా ఒకటే. అజ్ఞానంతో మనం వారి భౌతిక దేహాలనే గురువులుగా భావించి, వాటినే కొలుస్తున్నాం తప్ప, అనంత చైతన్యంలో లీనమైన వారంతా ఒకటే. సద్గురువంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందిన పూర్ణజ్ఞాని. అలా కాని వారికి అర్పణ చేసినా వారు స్వీకరించలేరని గుర్తుంచుకోవాలి).

అసలు మనకి సద్గురువు అదృష్టమే లేకపోతే ఎలా? మన ఇష్ట దైవానికి ఆ సమర్పణ చేయవచ్చు. రాముడు, శివుడు, శ్రీమాత మొదలైన దేవుళ్ళంతా ఆ

పరబ్రహ్మ స్వరూపంలోని వ్యక్త భాగమే తప్ప వేరుకాదు. లేదా అన్నిటికంటే ఉత్తమం అసలా విషయాన్ని మొదట చెప్పిన, సర్వాంతర్యామి అయిన ఆ జగద్గురువు శ్రీకృష్ణభగవానుడికే అర్పిస్తే సరి.

రోజూ నిద్రపోయే ముందు, లేచాక (అంటే దినచర్య దీంతో ఆరంభమై పూర్తవుతుంది). 'ఓ సర్వాంతర్యామి! ఈ రోజు నేను ఎలాంటి ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా కేవలం నీ ప్రీత్యర్థం చేసిన (నిద్ర లేవగానే అయితే 'చేయబోయే' అనుకోవాలి) కర్మల ఫలాలన్నింటిని నీకు అర్పిస్తున్నాను. దయతో స్వీకరించి నన్ను వాటి నించి బంధవిముక్తుడ్ని చేయి తండ్రీ' అని మనసారా ప్రార్థిస్తే చాలు. ఆ రోజు మన అకౌంట్‌లోకి ఏ కర్మలూ వచ్చి చేరవు.

ఈ ప్రార్థనతోపాటు ఈ శ్లోకాన్ని చదవడమూ ఉత్తమం.

బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి సంగంత్యక్త్వా కరోతియః ।

లిప్యతే న స పాపేనా పద్మపత్ర మివామ్భసా ॥ (5.10).

అలాగే భగవద్గీతలోని 5.12 శ్లోకం 'యుక్తఃకర్మఫలం త్యక్త్వా...' 9.27 శ్లోకం 'యత్కరోషి యదశ్నాశి...' కూడా చదువుకోవచ్చు.

పూర్వం హరిదాసులు భిక్ష తీసుకుంటూ 'కృష్ణార్పణం' లేదా 'రామార్పణం' అనడానికి కారణం ఆ ఋణబంధాన్ని ఆయా దేవుళ్ళపరం చేయడానికే. ఇందులో దానాలు, దక్షిణలు, ఉపవాసాలు, మొక్కులు, మడి లాంటివి ఏమీ లేవు. మనం నిజమైన ఆర్తితో ఈ సమర్పణ చేస్తే, కొన్ని జన్మలు ఎత్తాల్సిన కర్మలన్నింటినీ పోగొట్టుకోవచ్చు. నిత్యం మనం అలా ప్రార్థిస్తూంటే, ఇంత తేలిగ్గా దాటే మార్గం చూపిన ఆ జగదాధారుడు తన కరుణని దాచుకోగలగడా?

“Trade God your pieces for His peace.”

37. పశ్చాత్తాపం పరమ పావనం

నిత్యం భగవంతుడికి మనం చేసే కర్మలని అర్పించడం ద్వారా వాటిని పోగొట్టుకోగలం. కాని ఇది ప్రారంభించక మునుపు గతంలో చేసిన కర్మలని క్షయం చేసుకోవడం ఎలా?

దుష్కర్మలని క్షయం చేసేది పశ్చాత్తాపం. సరయిన పశ్చాత్తాపంతో గతంలో చేసిన పాపాలన్నీ భస్మీపటలం అవుతాయి. అయితే తిరిగి ఎన్నడూ ఆ పాపం చేయకూడదన్నది కండిషన్. జీవితంలో మరోసారి ఎప్పుడైనా ఆ తప్పు తిరిగి చేస్తే గతంలోని దుష్కర్మల ఫలితాలు మనకి బంధాలుగానే మిగిలిపోతాయి. పశ్చాత్తాపం అంటే మనం పూర్వం పాపం అనుకోకుండా చేసిన దానిని ఇప్పుడు పాపంగా గుర్తించి, దాన్ని మరెన్నడూ చేయకపోవడంగా కూడా చెప్పుకోవచ్చు.

మరో కండిషన్ చేసిన అధర్మానికి మనసు విలపించాలి. భార్యాభర్తల మధ్య పోట్లాటలు సర్వసాధారణం 'అయ్యో! అనవసరంగా తిట్టానే' అని తర్వాత పశ్చాత్తాపపడ్డా, తిరిగి పోట్లాటలు మామూలే. కాబట్టి ఆ పశ్చాత్తాపం రద్దయిపోతుంది. గుండెలో స్పందనని కలిగించి మనసుని తిరిగి ఆ తప్పు చేయకూడదన్న స్థిరనిశ్చయంతో ఉంచగలిగేదే నిజమైన పశ్చాత్తాపం. అది తెచ్చి పెట్టుకుంటే వచ్చేది కాదు. మనసు పొరల్లోంచి దానంతట అదే ఉద్భవించాలి. అందుకు అక్కడ సరయిన చోట, సరైన పాళ్ళలో దెబ్బ తగలాలి. రక్తపుటేరులు చూస్తే కాని అశోకుడికి అలాంటి పశ్చాత్తాపం రాలేదు.

నార్త్ ఇండియాలో ఓ గజదొంగ అనేక దోపిడీలు, హత్యలు చేస్తూ పోలీసులకి, తన గ్రామస్థులకి దొరక్కుండా జీవనం సాగించేవాడు. అతన్ని పట్టించిన వారికి లక్షరూపాయల బహుమానం పోలీసులు ప్రకటించారు. కరడుగట్టిన, స్వార్థానికి రూపమైన అతను ఓసారి తనని తరిమే పోలీసులనుంచి దాక్కోడానికి

గుళ్ళోకి వెళ్ళి, ఓ పండితుడు చెప్పే పురాణ కాలక్షేపం విన్నాడు. 'ఇతరులని హింసించడం పాపం' అన్న హితోపదేశం అతని మనసులోకి ఇంకింది.

హరికథ పూర్తయ్యాక పండితుడికి తన వృత్తాంతం మొత్తం చెప్పి పశ్చాత్తాపంతో కుమిలిపోయాడు. తన పాపాలనించి ఎలా తప్పించుకోవడమని ప్రశ్నించాడు. ఆ పండితుడు సానుభూతితో అర్థం చేసుకుని మరెన్నడూ ఆ దుష్కృత్యాలు చేయవద్దని, నీటి ఎద్దడి బాగా ఉన్న అతని గ్రామంలో చెట్లు నాటి వాటిని పెంచమని సలహా ఇచ్చాడు. దాన్ని అతను అక్షరాలా పాటించాడు. చెట్లు నాటి దూరంగా ఉన్న నదినుంచి నీరు తెచ్చి వాటిని పెంచి పెద్ద చేశాడు. ఫలితంగా ఆ గ్రామంలో వానలు కురిసి సుభిక్షం అయింది.

ఇది నిజంగా జరిగిన సంఘటన.

తనని కోరలు తీసిన పాముగా గుర్తించాక గ్రామస్థులు ఏం చేసినా అహం చంపుకుని సహించి ప్రపంచం నుంచి ప్రతిఫలాపేక్ష లేని సేవ చేస్తూ తిరిగి ఆ పాపాలు చేయని ఆ గజదొంగకి కచ్చితంగా ఆ దుష్కర్మల బంధాలంటవు. పశ్చాత్తాపమంటే అహం, స్వార్థం మరణాలే - కనీసం ఆ క్రియ వరకు.

నిత్యం నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు మనం చేసిన పాపాలకి పశ్చాత్తాపం కలిగించమని దైవాన్ని ప్రార్థించడం ఉత్తమం. పశ్చాత్తాపం కలగని వారికి ఇదికాక మరోదారి లేదా?

ఎందుకు లేదు? మరో చక్కటి దారి భక్తి మార్గం.

“ It is wrong to worship God from fear of punishment, or from hope of reward. ”

38. భక్తి మార్గం

ఏ కర్మలను అనుభవించడానికి మనకు ఈ దేహం లభించిందో, ఈ దేహయాత్ర ముగిసేదాకా మనం అనుభవించాల్సిన ఆ ప్రారబ్ధకర్మలని నివారించడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అయితే ఇంకా మన అకౌంట్‌లో పేరుకుని వున్న గత జన్మల తాలూకు సంచిత కర్మలు, ఈ జన్మలో చేసుకునే అగామి కర్మలు మనం పోగొట్టుకోవచ్చు. అందుకు భగవద్గీతలో అనేక మార్గాలని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు. ఎవరి అభిరుచికి తగినట్లుగా వారు ఓ మార్గాన్ని అవలంబించి కర్మ క్షయం చేసుకోవచ్చు. వాటిలో ఒకటి భక్తి మార్గం.

దైవం వైపు పూర్తిగా మనసుపెట్టి ప్రయాణం చేయడమే భక్తి మార్గం. దేవుడితో అనుక్షణం, ప్రతి నిత్యం జీవితాంతం కాంటాక్ట్‌లో ఉండటం భక్తిమార్గం అని చెప్పుకోవచ్చు. దేవుడితో కాంటాక్ట్‌లో ఉండటమంటే సదా ఆయన్ని మన స్మరణలో ఉంచుకోగలగడమే. ఆయన తప్ప మన ఆలోచనల్లో ఇంకేదీ రాకుండా చేసుకోగలగడం సంపూర్ణ భక్తి.

అసలు 'నాది' అనే భావనే ఉండకూడదు. అంతా భగవంతుడిదే అనుకోగలగాలి. ఆ రకమైన భక్తులు దైవస్మరణలో పడి ప్రపంచంలోని అన్ని ఇతర పనులు మర్చిపోతుంటారు. వాళ్ళు ఫుల్ టైమ్ భక్తులు. మనలాంటి పార్ట్ టైమ్ భక్తులం ప్రపంచ పనుల్లో పడి దేవుడ్ని మర్చిపోతుంటాం. నిజమైన భక్తులకి మనకి అదే తేడా.

అనుక్షణం దైవచింతన తప్ప ప్రపంచ విషయాలని లక్ష్యపెట్టని వారుంటారా అనే సందేహం వద్దు. అరుదే అయినా అలాంటి వారెందరో ఉన్నారు. ఆ దైవస్మరణ తీవ్రతలో ఉండేవారు మనకి తారసపడితే, దేహపోషణ విషయంలో ఉండాల్సిన శ్రద్ధని కూడా వీరు దైవచింతనకే కేటాయించడంతో పిచ్చివాళ్ళుగానో,

బిచ్చగాళ్ళుగానో కనిపిస్తారు. ఐహిక సంపద, లౌకిక సుఖాలని వద్దనుకునే ఉ
స్థితికి చేరుకోగలగడం నిజంగా సాధ్యమా? ఎందుకు కాదు?

మన మనసు ఏటు మొగ్గితే అటువైపు ఉంటాం. పేకాట మీదకి మొగ్గితే ఇంటి ఖర్చుల స్మరణ లేకుండా నెల జీతమంతా అందులోనే ఖర్చుచేస్తాం. అదే విధంగా మనసు దైవంవైపుకి ప్రయాణిస్తే దేహచింతన కూడా మరిచి దైవోన్మత్తతతో జీవిస్తాం. (వీళ్ళని అవతార్ మెహర్‌బాబా 'గాడ్-మేడ్' అని పిలిచేవారు. ఆయన అనేక ప్రదేశాల్లోని ఇలాంటి దైవోన్మత్తులని కొన్ని వేల మందిని వెతికి పట్టుకుని వాళ్ళకి కూడు, గుడ్డ, నీడ అందించేవాడు.)

ఇలా సంపూర్ణంగా మనం మనల్ని దైవానికి సమర్పించుకోగలిగితే మన కర్మలన్నీ క్షయం అయి బ్రహ్మపథాన్ని శాశ్వతంగా చేరుకోగలం. అంతటి దైవోన్మత్తుల యోగక్షేమాలు తనే చూస్తానని ఆ జగత్పతి గీతలో హామీ కూడా ఇచ్చారు. 'అనన్యాశ్చిన్తయన్తోమాం...' (9-22). ఒక్క దైవం ఉనికిలో వుండటం తప్ప మనల్ని కూడా మనం కోల్పోయే ఆ సంపూర్ణ శరణాగతి స్థితి దైవానుగ్రహంతోనే సాధ్యమవుతుంది.

ఆ భక్తిమార్గంలో ప్రయాణిస్తుంటే, దారిలో ఉండగానే మన సంచిత, అగామి కర్మలు క్రమేపీ క్షయం అవుతుంటాయి. ఇంత తీవ్రత మనకి ప్రస్తుతానికి పనికివచ్చే మార్గం కాకపోవచ్చు.

మరి ఆ దారిలో ప్రయాణి.. ్డం ఎలా?

" God loved the birds and invented trees. Man loved the birds and invented cages. "

39. పూర్ణ భక్తి ఎలా ఉంటుంది?

ప్రతీ మనిషికి భగవంతుడంటే భక్తి ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. పాళ్ళే తేడా.

నాస్తికులు కూడా దైవభక్తి కలవారే. అయితే ఆ విషయంలో ఆస్తికుల్లా పాజిటివ్‌గా కాక నెగెటివ్‌గా ప్రదర్శిస్తారు. శత్రుత్వం, మిత్రుత్వం ఏదైనా బంధమే కదా. మనుషుల్లో ఆస్తికులు, నాస్తికులే కాని మూడో రకానికి చెందినవారు లేరు. ఉండి ఉంటే దానికీ ఇంకో మాట పుట్టేది.

సరే, మనకి భక్తి ఉంది. కాని దాని స్థాయి ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే ఒకటే సూత్రం. ప్రాపంచిక సుఖాలకి మనసు దూరం అవుతున్న కొద్దీ అది దైవం వైపు ప్రవేశిస్తోందని అర్థం. దైవభక్తి పెరిగే కొద్దీ లౌకిక సుఖాలమీద రుచి పోతుంది. భక్తికి, లౌకిక సుఖాలకు చుక్కెదురు.

దాన్నే రామకృష్ణ పరమహంస 'తూర్పు దగ్గరయ్యే కొద్దీ పడమర దూరం అవుతుంది' అన్నారు. ఉదాహరణకి నాకు దేవుడంటే భక్తి. అలాగే సినిమాలు, క్రికెట్, పుస్తకాలు, బీర్, టి.వి., ఫ్రెండ్స్‌తో కాలక్షేపం లాంటి ఎన్నో ఇష్టమైనవి ఉన్నాయనుకుందాం. దానర్థం నా సంపూర్ణ ఇష్టాన్ని భాగాలుగా చేసి అందులో కొంతే దేవుడికి పంచుతున్నాననేగా. భగవంతుడికి ఇది అంగీకారం కాదు.

నూటికి నూరుపాళ్ళ ఇష్టత ఆ భగవంతుడి మీదే, ఒక్క ఆ పరంధాముడి మీదే పరిపూర్ణమయిన ఇష్టతని కలిగి, మిగిలిన యావత్తు వాటిమీద అయిష్టతగా ఉండగలగడం, భగవానుడికి మినహా 'నాది' అనేదేమీ లేకుండా ఉండగలగడం నిజమైన భక్తిగా ఆయన స్వీకరిస్తాడు. ఆఖరికి ఊపిరి తీసుకుని వదిలేప్పుడుకూడా భగవంతుడి మీదే మనసు నిలపగలగాలంటాడు ఆయన.

అంతటి పరిపూర్ణ భక్తిగలవారు కనకే అన్నమయ్య, రామదాసు, కబీరు, ప్రహ్లాదుడు, సక్కుబాయి మొదలయినవాళ్ళు చరిత్రలో నిలిచారు. సన్యాసాశ్రమం

సరిగ్గా ఈ పాయింట్‌నించే పుట్టింది. పెళ్ళితోనే బోలెడు వ్యాపకాలు మొదల కుటుంబపోషణ, ఇంకా పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయి సెటిల్ అయ్యేదాకా టైం సరిపో భగవంతుడి మీద దృష్టి అన్నే టైమే ఉండదు. అసలు పెళ్ళే మానేస్తే బాధ్యతలుండవు కదాని సన్యాసాశ్రమం పుట్టింది. దాన్లో ఉన్నవారి ప్రేమ ఒ భగవంతుడిమీద తప్ప ఇతరత్రా మళ్ళాల్సిన అవసరం ఉండదు.

ఇంకా సన్న్యాసుల మీద గౌరవం పోని రోజుల్లో ఈ సూక్ష్మాన్ని అర్థ చేసుకుని దేహపోషణకి గృహస్థులు సానుభూతితో వారికి సాయం చేసేవార బదులుగా వారు ఆధ్యాత్మిక విషయాలను గృహస్థులకు బోధించి ఋణ తీర్చుకునేవారు. ఇది ఇప్పుడు చరిత్రయింది.

దైవాన్ని ప్రేమించే కొద్దీ క్రమంగా లౌకిక సుఖాలమీద ఇష్టత పోతుంటుంది ఈ ప్రాసెస్‌లో ఖచ్చితంగా మన కర్మలు క్షయం అవుతూ పోతాయి. దైవం మీ మనసు లగ్నం అవడంలో అభివృద్ధి జరిగే కొద్దీ, కర్మ క్షయం కూడా అ నిష్పత్తిలో జరుగుతుంటుంది. ఒక్క ఐహిక కోరికా లేక అందులో పరిపూర్ణ రాగానే, ఇక ఒక్క కర్మా మిగలకుండా పోయి భగవంతుడిలో ఆత్మ లీనమవుతుంది

అవతార్ మెహర్‌బాబాదీ భక్తి మార్గమే. తనని సదా స్మరిస్తుండటం మిన తన ప్రేమికులు ఇంకేం చేయనక్కర్లేదని, అలా చేస్తే వారికి ముక్తి తథ్యమ చెప్పాడాయన.

“Be content with what God gives you
Be discontent with what you give God.”

40. అవతార్ మెహర్ బాబా

జొరాస్ట్రియన్ మతానికి చెందిన ఇరాన్ దేశస్థుడైన షెరియర్‌కి దైవభక్తి మెండు. చాలా కాలం ధ్యానం చేసి, ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం పరితపించాడు. అతనికి 40వ ఏట వచ్చిన కలలో అతనికి పుట్టే ఓ కొడుకుకి ఆత్మసాక్షాత్కారం అవుతుందని తెలిసింది. ఇరాన్ నించి షెరియర్ ఇండియాకి వచ్చి పూనాలోని షిరిన్‌బానుని వివాహం చేసుకున్నాడు. అతనికి కలిగిన తొమ్మిది మంది సంతానంలో మెర్వాన్ రెండోవాడు.

ఫిబ్రవరి 25, 1894లో పూనాలో 'మెర్వాన్ ఇరానీ' జన్మించాడు. అతను పూనాలోని డెక్కన్ కాలేజీలో చదువుతూండగా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన హజరత్ బాబాజాన్ (ఆమె వయసు వందేళ్ళు పైనే అని చాలామంది నమ్మకం) 1914లో ఓ రోజు మెర్వాన్‌ని పిలిచి అతని కనుబొమల మధ్య ముద్దు పెట్టుకుంది. ఆవిధంగా శక్తిపాతం జరగడంతో మెర్వాన్‌కి అనంతమైన ఆనందానుభూతి కలిగింది. తన శరీరాన్ని కూడా మరిచిన ఆ స్థితిలోంచి బయటపడి ఇహ ప్రపంచానికి రావడానికి మెర్వాన్‌కి 9 నెలలు పట్టింది.

1915లో రాయ్‌చూర్‌కి రైలు టిక్కెట్టుకొని, ఎందువల్లో కేడ్‌గావ్ అనే రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగాలనిపించి దిగి, అక్కడున్న మరో అవధూత నారాయణ్ మహరాజ్ ఆశ్రమానికి వెళ్ళాడు. ఆయన తను కూర్చున్న ఆసనం దిగి, అందులో మెర్వాన్‌ని ఆసీనుడ్ని చేసి, తన మెళ్ళోని పూలమాలని మెర్వాన్ మెడలో వేసాడు. ఈ చర్యతో మెర్వాన్ మళ్ళీ ఉన్మత్తుడయ్యాడు.

అదే ఏడు కొన్ని దినాల తర్వాత మెర్వాన్ నాగ్‌పూర్‌లోని మరో అవధూత తాజుద్దీన్‌బాబా దర్శనానికి వెళ్ళాడు. వాళ్ళిద్దరూ ఒకరి కళ్ళలోకి ఒకరు

చూసుకున్నారు. గులాబి పువ్వుతో మెర్వాన్ బుగ్గలని తాజుద్దీన్ తాకాడు. అప్పటికిగాని మళ్ళా ఇహ లోకంలోకి రాలేదాయన.

డిసెంబర్ 1915లో మెర్వాన్ షిరిడి సాయిబాబాని దర్శించాడు. ఇతన్ని చూడగానే సాయిబాబా మూడుసార్లు 'పర్వాదిగర్' అని మెర్వాన్‌కి సాష్టాంగ నమస్కారం చేసాడు. మెర్వాన్‌ని అవతార పురుషుడుగా గుర్తించిన సాయి అతన్ని తన శిష్యుడైన ఉపాసనీబాబా దగ్గరికి పంపాడు. ఉపాసనీబాబా మెర్వాన్‌ని చూడగానే ఓ రాతితో మెర్వాన్ నుదుటిని ఇదివరకు బాబాజాన్ ముద్దు పెట్టుకున్న చోట రక్తం కారేలా కొట్టి అక్కడ ముద్దు పెట్టుకున్నాడు. ఇలా తన కాలంలోని అయిదుగురు పర్‌ఫెక్ట్ మాస్టర్స్‌ని కలుసుకున్నాక మెర్వాన్ ఆత్మసాక్షాత్కారం పొంది మెహర్‌బాబా (దయగల తండ్రి)గా మారాడు.

1923 దాకా మెహర్‌బాబా కాలినడకనో లేదా చవకైన వాహనంలోనో ప్రయాణిస్తూ, ఏ ఒక్కచోట ఎక్కువ కాలం ఆగకుండా అనేక ప్రదేశాలు తిరిగి చివరికి మహారాష్ట్రలోని అహ్మద్‌నగర్ దగ్గర సెటిలయ్యారు. అదే నేటి మెహరాబాద్. మెహర్‌బాబా బీదలకి, దరిద్ర నారాయణులకి భోజనం, దుస్తులు ఇచ్చేవాడు. వీళ్ళ కోసం వైద్యశాల, స్కూలు తెరిచాడు.

1931లో ఎస్. ఎస్. రాజ్‌పుటానా అనే ఓడలో తొలిసారిగా విదేశం వెళ్ళాడు. మహాత్మాగాంధీ ఆ ఓడలోని మరో ప్రయాణీకుడు. మెహర్ బాబా 1925 నుంచి 1969లో మహా సమాధి చెందేదాకా మౌన దీక్షలో ఉన్నాడు. 'గాడ్ స్పీక్స్', 'ది ఎవ్విరిథింగ్ అండ్ నథింగ్, డిస్‌కోర్సెస్', మరి కొన్ని పుస్తకాలు రాసాడు. జ్ఞాన, కర్మ లేదా ధ్యాన మార్గాలు వారికి బోధించలేదు. 'నేను బోధించడానికి రాలేదు. మేల్కొల్పడానికి వచ్చాను' అని చెప్పిన బాబా ఆశయం 'మాస్టరి ఇన్ సర్విట్యూడ్'. మెహర్‌బాబా భక్తులు నేడు ఎందరో ఉన్నారు.

41. జ్ఞాన మార్గం

కైవల్యానికి అతి తేలికయిన మార్గం జ్ఞానమార్గం. అలాగే అతి కష్టమైన మార్గం కూడా అదే. 'ఆత్మ' తప్ప కనపడే ఈ శరీరం మనం కాము అన్న విచారణతో రియలైజ్ అవడం జ్ఞానమార్గం.

'ఇది ఎవరి వేలు?' అని మన వేలిని చూపించి అడిగితే 'నావేలు' అని మనం జవాబిస్తాం. అంటే వేలు మనం కాదు. 'నా' అనే ఇంకోటుంది. అదే బదులు చెప్తుంది. అలాగే శరీరంలోని ఏ భాగం గురించి ఆ ప్రశ్న వేసినా ఈ 'నా' బదులు చెప్తుంది. కాని ఇలా నేతి నేతి (ఇది కాదు, ఇది కాదు) ఆధారంగా శరీరం మనంకామని, దాన్ని నడిపించేది ఇంకోటేదో లోపల ఉందని అర్థమౌతుంది.

ఆ 'నేను' ఈ శరీరాన్ని వదిలేస్తే అప్పుడు ఆ శరీరం ఏమౌతుందో మనందరికి తెలుసు. ఆ 'నేను'ని అనుభవ పూర్వకంగా, అంటే 'నేను ఈ శరీరాన్ని కాను, ఇది నాకు తొడుగు మాత్రమే. నేను ఈ దేహానికి భిన్నమైన లోపల ఉన్న ఆత్మని. ఇలా అన్ని జీవాల్లో ఉన్నది నేనే' అన్న విషయం తెలుసుకోగలగడమే జ్ఞానమంటే. (జ్ఞానం గురించి చెప్పడానికి ఇదో కోణం మాత్రమే)

అయితే ఇలా థియరిటికల్‌గా కాక అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవడం జ్ఞానం. ఇది అనుభవంలోకి వచ్చిన తక్షణం మనలోని అన్ని వాసనా సంస్కారాలు, సర్వకర్మలు భస్మమైపోతాయి. దాంతో పునర్జన్మకి కర్మశేషం లేక జీవన్ముక్తులవుతాం.

'యథైధాంసి సమిద్ధోగ్ని రభ...(4-37)' అనే శ్లోకంలో 'మండే అగ్ని కట్టెలని ఎలా బూడిదగా మారుస్తుందో అలా జ్ఞానమనే అగ్ని (దాన్ని మనం పొందగానే) సమస్త కర్మలని భస్మం చేస్తుంది' అని భగవద్గీతలో ఆ దేవేశుడు బోధించాడు.

ఓ రాజు ఓ యోగిని కోపంతో 'నిన్ను చంపేస్తాను' అంటే, ఆ యోగి చిన్నగా నవ్వి 'అది ఎవ్వరివల్లా కాదు' అన్నాడు, తన పై కవచం అయిన శరీరాన్ని తప్ప లోపల 'నేను'ని ఎవరూ చంపలేరని. 'నైనం చిన్దన్తి శస్త్రాణి... (గీత 2.23)' ఇదే చెప్తుంది.

మధురైలో వెంకట్రామన్ అనే పదిహేడేళ్ళ కుర్రాడికి బంధువుల ఇంట్లో వంటరిగా పడుకుని ఉండగా, అకస్మాత్తుగా తను మరణిస్తున్నానన్న భావన కలిగింది. శరీరం బిర్రబిగుసుకుంది. మరణించిన వారి లక్షణాలన్నీ అతని కాయానికి కలిగాయి. అయినా అతనికి 'నేను ఉన్నానన్న' స్పృహ పోలేదు. ఆ క్షణంలో అతనికి తను దేహం కాదని, అందులోని ఆత్మనన్న అవగాహన కలిగింది. అది అతని జీవితాంతం నిలిచే ఉంది. ఆయనే భగవాన్ శ్రీరమణ మహర్షి.

'నేనెవరు? ఎక్కడినుంచి వచ్చాను? మరణించాక ఏమౌతాను? అసలు ఈ ప్రపంచం దేనికోసం? నేనెందుకు పుట్టాను?' లాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు యోచించడం మొదలు పెడితే, ఆ ప్రశ్నలకి సరైన జవాబు ఎప్పుడు స్ఫురిస్తే అప్పుడు జీవన్ముక్తులమౌతాం. అందుకు కొన్ని క్షణాలు పట్టవచ్చు. నెల కావచ్చు పదేళ్ళు పట్టవచ్చు. లేదా కొన్ని జన్మలు పట్టవచ్చు.

'ఈ ప్రపంచంలో జ్ఞానంతో సమానమైంది, పవిత్రమైంది ఇంకోటి లేదు' అంటున్నాడు శ్రీకృష్ణుడు (నహిజ్ఞానేన సదృశ్యం... 4-38) అయితే ఈ జ్ఞానం రమణ మహర్షిలా అందరికీ సమానంగా కలగడం లేదు. ఎందుకు? అది పొందాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

"Show me a true servant and I will show you one whom God truly loves."

42. జ్ఞానం మనలోనే ఉంది

సినిమాకి క్లయిమాక్స్ ఎలాగో ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి జ్ఞానం అలాగ. ముందు చెప్పుకున్న కర్మ, భక్తి లేదా (చెప్పబోయే) ధ్యాన యోగాల్లో వేటిలోంచి ప్రవేశించినా ఈ మూడు దారులూ మనల్ని చివరకు జ్ఞానం దగ్గరకు చేరుస్తాయి.

ఈ జ్ఞానం ఎక్కడనించో, ఎవరినుంచో మనకి అందదు. అది కోట్లాది జన్మలుగా మనలోనే ఉంది. ఇప్పుడు ఇది చదువుతున్న వారిలోనూ ఆ జ్ఞానం ఉంది. అయితే లాంతరు చిమ్నీ మసిబారడంతో లోపలి వెలుగు బయటికి ఎలా రాదో అలాగే స్వార్థం, లోభం, అహంకారం, ద్వేషం, కోపం, అసూయ లాంటి నెగెటివ్ భావాలతో (అరిషడ్వర్గాలు) మనలోని జ్ఞానం కప్పబడి ఉంది.

కర్మ, భక్తి, ధ్యాన మార్గాలు మనలోని ఈ నెగెటివ్ భావాల తెరని పూర్తిగా తొలగించే సాధనాలు. మన శరీరాన్ని సీకాయ, సబ్బు, కుంకుడుకాయ, నీరు వంటి వాటితో శుభ్రంగా కడిగితే, దానికంటి ఉన్న మురికి ఎలా వదులుతుందో, అలాగే కర్మ, భక్తి లేదా ధ్యానయోగాలు మన మనసులోని (స్వార్థపూరితమైన) మురికిని వదిలిస్తాయి. ఎప్పుడైతే అలా చిత్తశుద్ధి కలుగుతుందో అప్పుడు లోపల ఉన్న జ్ఞానంతో ఆత్మానుభూతి పొందుతాం.

'అరె! ఇంతకాలం నేను ఈ శరీరాన్ని అనుకుంటున్నాను. కానే కాదు. ఈ శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకుని ఉన్న ఆత్మని నేను' అన్న గ్రహింపు కలిగిన క్షణంలో, అలా ఆత్మజ్యోతిని సందర్శించిన క్షణంలో మనలోని అన్ని సంస్కారాలు, కర్మలు పూర్తిగా కాలిపోయి బ్రహ్మానందంలో మునిగిపోతాం. మరుజన్మ అనేదే లేకుండా శాశ్వత బ్రహ్మానంద పదవి లభిస్తుంది.

అయితే ఆ జ్ఞానం పొందడానికి ముందుగా మనలోని స్వార్థ పూరిత కల్మషాలన్నీ పోవాలి. 'మోక్షం ఎప్పుడు వస్తుంది?' అన్న ప్రశ్నకి ఇదే చక్కటి

సమాధానం. దానికి కాల నియమం లేదు. మన సాధనల తీవ్రతను బట్టి త్వరగానో, ఆలస్యంగానో అన్ని కల్మషాలు పోయాక అది లభించి తీరుతుంది.

మనం ఎన్నో పాపకర్మలు చేసి పాపాత్ములందరి కంటే ఎక్కువ పాపి అయినా, ఆ పాపకర్మలు చేయడానికి పునాది అయిన స్వార్థ లోభ మదమాత్సర్యాలు తొలగితే జ్ఞానం కలిగి తక్షణం జీవన్ముక్తులవుతాం.

తను ఇష్టపడే తన అన్న కొడుకు మరణించగానే మాస్టర్ ఎక్కిరాల భరద్వాజ 'మృత్యువు అంటే ఏమిటి? తర్వాత ఏమవుతారు? శరీరంగా ఉండగానే మరి పోయినదేమిటి? ప్రాణం స్వరూపం ఏమిటి?' లాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలు కలిగాయి. దాంతో ఆయన ఆధ్యాత్మిక దిశగా పయనించారు. యోగివేమన విషయంలో ఇలాగే జరిగింది. బుద్ధుడి పరిస్థితీ ఇంతే. చలం మరో ఉదాహరణ.

భగవాన్ రమణ మహర్షి జ్ఞానం పొందడానికి చెప్పింది ఒక్కటే. 'నేనెవర్ని?' అని సదా ఆలోచిస్తుంటే 'నేను ఆత్మని' అని స్ఫురిస్తుందంటాడాయన. ఇందుకే జ్ఞానయోగాన్ని 'బుద్ధియోగం' అనీ అంటారు.

అయితే అలాంటి ప్రశ్నలు అందరికీ ఎందుకు కలగవు? ఎందుకంటే మనలా ఈ విశిష్ట పురుషుల చిత్తాలు కల్మషమయం కాదు కనుక. గత జన్మల్లోనే వారు తమలోని అరిషడ్వర్గాల ద్వారా అంటిన కల్మషాన్ని ప్రక్షాళనం చేసుకోబట్టి జ్ఞానాన్ని పొందే స్థితికి ఈ జన్మలోనే చేరుకున్నారు. మన మనసులలోని మకిలిని పోగొట్టుకుంటున్న కొద్దీ మనకి ఆ మేరకు జ్ఞానోదయం అవుతూనే ఉంటుంది. ఇంద్రియ నిగ్రహం జ్ఞానోదయానికి ముఖ్యం.

ఆ మకిలిని తోమి శుభ్ర పరిచే వాటిలో ఒకటి ధ్యాన మార్గం.

“ Doctor treats, but God heals. ”

43. ధ్యాన మార్గం

ధ్యానం విశిష్టత గురించి గురునానక్ ఇలా అన్నారు.

ధ్యానం అంటే ఏమిటి? 'ఎక్కడికైతే చనిపోయి వెళ్ళాలో అక్కడికి జీవించి ఉండగానే మరణించి వెళ్ళడమే ధ్యానమంటే'.

దాన్ని చేయడం ఎలా? 'మనసుని సంపూర్ణంగా దైవం వైపు లేదా ఏదైనా ఒకే ఆలోచన మీదికి మళ్లించి అక్కడే స్థిరంగా ఉంచడంగా' చెప్పుకోవచ్చు. అందుకు ఉపదేశం పొందిన బీజాక్షరం, మంత్రం లేదా నామం స్మరిస్తూ మనసంతా దానిమీద లగ్నం చేయాలి.

కొందరు తమ ఇష్ట దైవాకృతిని ఊహిస్తూ దానిమీదే కేంద్రీకరించి ధ్యానిస్తారు. దైవం ప్రసక్తి వద్దనుకునే వారు శూన్యం, జ్యోతి, బిందువు లేదా ఏదైనా ఒకే ఒక వస్తువుమీద మనసు కేంద్రీకరించవచ్చు.

మనల్ని మరచి ఇలా ఒక దాంట్లో తాదాత్మ్యం చెందడం సాధ్యమా?

మనం తరచూ అలా తాదాత్మ్యం చెందుతుంటాం, కాని ఆ సత్యాన్ని గుర్తించం. ఉదాహరణకి సినిమాలో హీరో, విలన్‌ల దెబ్బలాటలో మనం మనల్ని మరచిపోతాం. హీరోతో తాదాత్మ్యం చెందుతాం. విలన్‌ని హీరో బాదుతుంటే మనమే విలన్‌ని దంచుతున్నట్లుగా సంతోషపడతాం. సినిమా చూస్తూ ఆ దృశ్యాల్లో లీనం అయిపోయి పాత్రల కష్టాలకి కన్నీళ్ళు కార్చేవారు మనకు పరిచయమే. ధ్యానమంటే అలా మనల్ని మరిచి ఇతరత్రాతో ఐక్యం చెందడమే.

ధ్యానానికి మంత్రోపదేశం తప్పనిసరి కాదు. కాని ఉంటే మంచిది. ఇలా మనసుని ఒకదాని మీదే కేంద్రీకృతం చేయడం ద్వారా మనలోని ఈ జన్మలోని కర్మలు (అగామి) గత జన్మల కర్మలు (సంచితం) దగ్ధమైపోతాయి. ఇదెలాగంటే

సూర్యరశ్మికి కాగితాన్ని కాల్చేసే శక్తి ఉంది. ఎప్పుడు? భూతద్దంతో ఆ కిరణాలన్నింటిని కాగితం మీద కేంద్రీకరించ గలిగినప్పుడు. అలాగే మనసనే ఆలోచనా కిరణాలని, మనం ధ్యానించే ఏకైక మంత్రం, ఆకృతి లేదా వస్తువు అనే భూతద్ధంలోంచి పోనిస్తుంటే ఆ ధ్యానాగ్ని తీవ్రతకి మనలోని పాపాలు, పుణ్యాలు పూర్తిగా భస్మం అవుతూంటాయి.

ధ్యానం చేయడానికి సరైన వేళలు సూర్యోదయం లేదా సూర్యాస్తమయ సమయాలు. తెల్లవారు ఝామున నాలుగు నించి ఆరు దాకా బ్రాహ్మీ ముహూర్త కాలం పరమ శ్రేష్ఠం. ఆ వేళల్లో వాతావరణంలో లౌకిక ఆలోచనల అలజడి తాలూకు ప్రకంపనలు చాలా తక్కువగా ఉండటంతో ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది.

వర్కింగ్ అవర్స్‌లో లౌకిక ప్రకంపనలు అధికం కాబట్టి ధ్యాన ఫలితం తక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత చీకటి పడ్డాక చేసే ధ్యానం పగటి ధ్యానంకన్నా ఎక్కువ ఫలితాన్నిస్తుంది.

పౌర్ణమి, అమావాస్య, గ్రహణం రోజుల్లో విశ్వశక్తి భూమి మీదికి అధికంగా ప్రసరిస్తుంది. కాబట్టి అప్పుడు చేసే మెడిటేషన్ ఎక్కువ ఫలితాన్నిస్తుంది. అలాగే శ్రీరామనవమి, వినాయకచవితి లాంటి పండగ రోజుల్లో ఇంటింటా భక్తి ప్రకంపనాలుండటంతో వాతావరణంలోకి అవి ప్రవేశిస్తాయి. ఆ పర్వదినాల్లో చేసే ధ్యానం సాధకుడికి (ధ్యానం చేసే వ్యక్తికి) ఎక్కువ ఫలితాన్నిస్తుంది.

ఇవన్నీ అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవచ్చు. రోజుకొకసారి ధ్యానం చేసేకంటే దాన్ని రెండుగా విభజించుకుని రెండు మార్లుగా నిత్యం ఒకే టైమ్‌లో ఒకే చోట చేయడం ఉత్తమం. అయితే ధ్యానంతో మన ఆలోచనలని ఒకే పాయింట్ వద్ద కేంద్రీకరించగలగడం ఎంతో కష్టం అని త్వరలో గ్రహిస్తాం. మరెలా?

“ God`s delays are not God`s denials. ”
-- Sriram Sir

44. ధ్యానం అంటే ఏమిటి?

ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు మనసు దేనిమీదకీ పోనివ్వకుండా ఇష్టదైవం ఆకృతి మీద కాని, శూన్యం మీద కాని, లేదా ఏదైనా వస్తువు మీద కాని మాత్రమే లగ్నం చేసి ఉంచాలని అనుకున్నాం. అయితే ఇది మనకి పూర్తిగా అసాధ్యం అని త్వరలోనే గుర్తిస్తాం. దాంతో ధ్యానం సరిగ్గా చేయలేకపోతున్నామనే చింత పట్టుకుంటుంది.

అసలు మనసంటే ఏమిటో, ఆ మనసుని ఒకే ఒక్కదానిమీద ఏకాగ్రతతో కేంద్రీకృతం చేయడం ఎందుకు సాధ్యం కాదో తెలుసుకుంటే, అసలు విషయం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అనేకానేక ఆలోచనల సముదాయాన్నే మనం మనస్సంటున్నాం. మనల్ని నిమిషానికి 15 నుంచి 20 దాకా ఆలోచనలు చుట్టు ముడుతుంటాయి. ఆ ఆలోచనలని నిరోధించి ఒకే దానిమీద లగ్నం చేయాలని ప్రయత్నించిన కొద్దీ, అవి మరింతగా విజృంభిస్తాయి.

భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి మనస్సు స్వరూపాన్ని చక్కగా వివరించారు. ఆలోచనల సముదాయంతో అల్లిన చేతిరుమాలు లాంటిదట మనస్సు. ఒకో ఆలోచనని మనం భస్మం చేసుకుంటూ పోతుంటే, కొంతకాలానికి అన్ని ఆలోచనలు మాయమై, రుమాలనే మనసు పూర్తిగా దగ్ధం అయిపోతుందని ఆయన నిర్వచించారు.

కొన్నేళ్ళు (ఒకోసారి కొన్ని జన్మలపాటు) ధ్యానసాధన చేస్తే కాని మనం మనస్సుని ఇలా లయం చేసుకోలేం. కాబట్టి ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు ఎన్ని ఆలోచనలు వచ్చినా అది ధ్యానంలో భాగమే అని అర్థం చేసుకోవాలి. నిజానికి మిగిలిన సమయంలో కన్నా ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడే ఎక్కడలేని ఆలోచనలు మనల్ని చుట్టుముడతాయి. ఎప్పుటెప్పటివో సంఘటనలు, సంగతులు, మనుషులు గుర్తుకు

వస్తుంటారు. అవి ఇంతకాలానికి గుర్తుకు రావడంతో ఆశ్చర్యం కూడా కలుగుతుంది. మన సబ్‌కాన్షస్ మైండ్‌లో నాటుకుని వుండటంతో అవి మన కాన్షస్ బ్రెయిన్‌కి అందకుండా ఉండిపోయి ధ్యానసమయంలో బయటికి వస్తాయి. వచ్చి అవి ధ్యాన తీవ్రతతో కాలిపోయి మసి అయిపోతాయి.

అలా సబ్‌కాన్షస్ బ్రెయిన్ ఖాళీ అయ్యేకొద్దీ దానిమీద లోడ్ తగ్గి కొంతకాలానికి మనకు ధ్యానంలో ఎంతో మత్తుగా, ధ్యానానంతరం ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ధ్యానంలో కలిగే అనుభూతులలో ఇది ప్రధానమైంది.

కొందరు ఆలోచనలని సాక్షిలా చూడమని చెప్తుంటారు. మనకి ఈత వచ్చి ఓ మనిషి నీళ్ళలో కొట్టుకుపోతూండడం చూస్తే ప్రవాహంలోకి దూకి అతన్ని రక్షించకుండా ఎలా ఉండలేమో, అలాగే ఆలోచించే అలవాటున్న మనసున్నాక, ఆలోచించకుండా అలా సాక్షిగా ఆలోచనల్ని చూస్తూండలేం. అది ఎంతో అభ్యాసం మీద కాని అలవడదు.

మొదట్లో ఓ ఆలోచనతో కొంతదూరం వెళ్ళాక ఆ ఆలోచనలోకి వెళ్ళి పోతున్నామని గ్రహించి వెనక్కి తిరిగి వస్తాం. మళ్ళీ ఇంకో ఆలోచనతో అలా కొంతదాకా సాగిపోయి తిరిగి వెనక్కి వస్తాం. ఈ అభ్యాసంతో ఇలా ఆలోచనలతో వెళ్ళే దూరం క్రమ క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతూ వచ్చి, చివరికి ఏ ఆలోచన వెంబడీ వెళ్ళకుండా వాటిని సాక్షిగా చూడగలిగే అభ్యాసం అలవడుతుంది.

దీనికి ఎంతోకాలం పడుతుంది. చిట్ట చివరకు అసలు ఏ ఆలోచనలూ రాని ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకోగలగడమే ధ్యానానికి క్లయిమాక్స్. దీన్నే 'సమాధి స్థితి' అంటారు. అయితే ధ్యానానికి కూర్చునే ప్రదేశాన్ని బట్టి కూడా ఫలితాల్లో తేడాలుంటాయి.

" Who trusts God fears no man. "

45. ధ్యానం ఎక్కడ చెయ్యాలి?

ఇంట్లో కంటే గుళ్ళో, గుళ్ళో కంటే నది ఒడ్డున, అక్కడి కంటే నది ఒడ్డున ఉన్న గుళ్ళో, అక్కడి కంటే కొండ మీదున్న గుళ్ళో, అక్కడి కంటే ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి సమాధి దగ్గర ఇంకా, అక్కడికంటే అలాంటి వ్యక్తి సముఖంలో ధ్యానం మరింత ఎక్కువ శ్రేష్టంగా సాగుతుంది. హిమాలయాల్లో ధ్యానం అన్ని చోట్ల కన్నా ఎక్కువ ఫలితాన్నిస్తుంది. అక్కడ ఆత్మజ్ఞానులు అశరీరులుగా నివసించడం అధికం కాబట్టి ఆ వైబ్రేషన్స్ సహాయపడతాయి. మరో కారణం ధ్యానం చేసేవారి సంఖ్య అక్కడ అధికం కావడం.

ధ్యానం ఏకాంతంగానే చేయాలి. పదిమంది చూసేలా చేయకూడదు. (అది దేవుడికి, మనకి మధ్య జరిగే వ్యవహారం తప్ప పదిమందికి తెలిసి మన గురించి గొప్పగా చెప్పుకోవడానికి చేసేది కాదు కదా!) ఇతరులతో కలిసి చేస్తే, పిచ్చాపాటి మాటలతో చేసే కాలక్షేపం సాధకుడికి మంచిది కాదు. కాని కేవలం సామూహిక ధ్యానం మాత్రం చేస్తే అక్కడి వైబ్రేషన్స్ సహాయం చేసి ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది.

ధ్యానం కళ్ళు తెరిచీ చేయవచ్చు. మూసుకునీ చేయవచ్చు. దేని ఉపయోగం దానికుంది. కళ్ళు మూసుకుని చేస్తుంటే సాధకుడు నిద్రలోకి జారిపోయే ప్రమాదం ఉంది (ధ్యానంలో నిద్ర వచ్చే అవకాశాలెక్కువ). కళ్ళు తెరిచి చేస్తుంటే కనపడేవన్నీ మనసుని ఒకే విషయం మీద కేంద్రీకరించడానికి అడ్డుపడతాయి. కాబట్టి ఈశ్వరుడిలా కనురెప్పలు సగం మూసి, సగం తెరచి అర్ధనిమీలితంగా కూడా ధ్యానం చేయవచ్చు.

ధ్యానం చేయడానికి ఇంట్లో ఓ ఏకాంత ప్రదేశం (ఆ కాసేపు) ఎన్నుకుని వెలుగు ఎక్కువ పడకుండా కిటికీ రెక్కలు, తలుపులు మూసుకుని (లేదా కర్టెన్

వేసి) చేయడం శ్రేయస్కరం. ధ్యానం చేసే ప్రదేశం మార్చకుండా ఒకేచోట చేస్తే కూర్చోగానే మనసు ధ్యానానికి సిద్ధమవుతుంది.

నేలమీద వులెన్ బ్లాంకెట్ లేదా చాప వేసుకుని దానిమీద కూర్చుని ధ్యానం చేయాలి. (పూర్వం పులి, జింక చర్మాలు వాడేవారు. కాని ఇప్పుడు అవి లభ్యం కావు) – ధ్యాన సమయంలో మన శరీరంలోకి ప్రవేశించే విశ్వశక్తి నేలకి మనకి మధ్య ఏం లేకపోతే భూమిలోకి ఇంకిపోతుందని కొందరంటారు. మరికొందరు అది అసత్యమనీ అంటారు. మనకేదీ రూఢీగా తెలియదు కాబట్టి దేనిమీదయినా కూర్చోవడం వల్ల, అదే నిజమైతే విశ్వశక్తి మనలోంచి భూమిలోకి ఇంకిపోదు.

తూర్పు లేదా ఉత్తరం వైపు మొహం పెట్టి కూర్చుని ధ్యానం చేయాలని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి అది పాటించడం బెటర్. దేవుడి లేదా గురువు పటం, అగరుబత్తి మొదలయినవి ఇష్టాలను బట్టి వాడవచ్చు. కూర్చునే చోటు శుభ్రంగా ఉంటే మనసూ అలాగే ఉంటుంది. చేతయితే సిద్ధాసనం మెడిటేషన్‌కి బెస్ట్. పద్మాసనం వేసుకుని రెండు అరచేతులూ పొట్టమీంచి వెనక్కి పోనిచ్చి వాటిని వీపుమీద పట్టుకుని, తలని నేలకి ఆనించి కూర్చోవడం సిద్ధాసనం. మనలో చాలామందికి ఇది కుదరని ఆసనం కాబట్టి దాని తరువాత పద్మాసనం మంచిది. ఇవేమీ కుదరకపోతే సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుంటే సరి.

కింద కూర్చోలేని వాళ్ళు కుర్చీలో కూర్చుని ధ్యానించవచ్చు. ధ్యానం ద్వారా కొంత కాలానికి కాళ్ళ నరాల్లో సత్తువ ఏర్పడి పద్మాసనంలో కూర్చో గలుగుతారు. (రచయిత స్వానుభవం) క్రమేపీ అది సిద్ధాసనానికి కూడా దారి తీస్తుంది.

ధ్యానానికి కూర్చునే భంగిమను బట్టి కూడా ఫలితాల్లో తేడాలుంటాయి.

“ Persistence in prayer pleases God. ”

46. ధ్యానానికి కూర్చునే పద్ధతి

ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు వీపుని (వెన్నుపూసని) నిటారుగా వుంచి, ...డం స్వల్పంగా పైకెత్తి మెడ వాల్చకుండా కూర్చోవాలి. ఇది అలవాటయ్యే దాకా ...లా కూర్చున్నామా లేదా అని తరచూ చెక్ చేసుకోవాలి. ఇది కుదిరితే ఎక్కువ ...లితం పొందగలం (ఇది కుండలిని శక్తి ప్రయాణించడానికి అనువు). కళ్ళు ...మూసుకుని మనసుని లేదా మన ధ్యానాన్ని (అటెన్షన్‌ని) రెండు కనుబొమల ...ధ్య భాగంలో (దాన్ని భృకుటి లేదా భ్రూమధ్యం అంటారు) కేంద్రీకరించాలి. ...నా ఆకృతిని ఊహించుకునే వారు దానిమీదే దృష్టి నిలిపి ఉంచాలి. లేదా ...న్యంలో ధ్యాన నిమగ్నులై కూర్చోవాలి. మంత్రం లాంటిది మననం చేసే ...రు దానిమీద ఆలోచనంతా కేంద్రీకరించాలి.

ఇలా ఎంతసేపు ఇతర ఆలోచనలు లేకుండా ఉండగలిగితే అంతసేపు ...డాలి. ఆలోచనలు వస్తే మనసుని వాటిమీంచి మళ్ళించి తిరిగి ధ్యాన ...మగ్నులవాలి. పదిహేను నిమిషాలతో మొదలెట్టి క్రమేపీ టైమ్‌ని పెంచుకుంటూ ...త సమయం కేటాయించగలిగితే అంత సమయం అలా కూర్చోవడం నిత్యం ...స్తుంటే, ఎన్నో సత్ ఫలితాలను సాధకుడు అనుభవ పూర్వకంగా చవిచూస్తాడు.

కొంతమందికి భృకుటిలో విస్ఫులింగం లేదా వెలుగు దర్శనం ఇవ్వచ్చు. ...ందరికి ఇలాంటి దర్శనాలు అసలెన్నటికీ కలగక పోవచ్చు. ధ్యానం చేస్తున్న ...లం గడిచే కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు సాధకుల్లో కలుగుతాయి.

ఆవలింతలు రావచ్చు. కంటి వెంట నీరు కారవచ్చు. జలుబు చేయవచ్చు. ...ంతి కలిగే సెన్సేషన్ కాని విరోచనాలు కాని రావచ్చు. నడుం నించి పై భాగం ...ందుకి వెనక్కి లేదా పక్కలకి వూగచ్చు. శరీరంలో ఏ భాగంలోనైనా నొప్పులు ...గచ్చు. (ఇవి ధ్యాన సమయంలోనే కలుగుతాయి. తర్వాత ఉండవు. ఏభాగంలో

చికిత్స జరుగుతూంటే ఆ భాగంలో నొప్పులు సహజం.)

శరీరం తేలికయిన భావం లేదా పెరిగినట్లు, కుంచించుకుని చిన్న పోతున్నట్లు, బరువు అవ్వటం, గిరగిర తిరుగుతున్నట్లు కాని, వంకర్లు పోతున్న కాని, ఉయల ఊగుతుంటే పైనించి కిందికి కళ్ళు మూసుకుని వస్తున్నప్పు కలిగే భావనకాని... ఇలా ఎన్నో అనుభూతులు కలగచ్చు. ఇక్కడ చెప్పని ఇం ఎన్నో వందల రకాల అనుభవాల్లో ఏదైనా కలగవచ్చు.

దేనికీ భయపడి కళ్ళు తెరవక్కర్లేదు. సాక్షిలా చూస్తూ వాటిని అనుభవి కూర్చుంటే చాలు. ఇవన్నీ మన శరీరానికి ఆవరించుకుని ఉన్న సూక్ష్మ శరీ చర్యలే తప్ప స్థూల శరీరానిది కాదు. (కళ్ళు తెరచి చూస్తే మన స్థూలశరీ ఎప్పటిలానే కనబడుతుంది.) ఇది మన సూక్ష్మ శరీరంలో పొందు పరచబ మన కర్మలు నాశనం అవుతున్నాయనడానికి గుర్తు. గాల్లో తేలుతున్న భావ లేదా అగాధంలో పడిపోతున్న భావనల్లాంటివి వస్తే వాటిని ఎంజాయ్ చేయడ తప్ప భయపడి ధ్యానం మానేయక్కర్లేదు.

మరి ఇంత నిష్ఠగా ధ్యానం చేసే సమయంలో ఒక్కోసారి కొందరికి చె ఆలోచనలు వస్తూంటాయి. అవి ఎందుకు వస్తాయి?

"The wiser man shapes into God's plan as water shapes into a vessel."

-- Ella Wheeler Wilc

47. ధ్యానంలో ఆలోచనలు - 1

ధ్యానం రెగ్యులర్‌గా చేస్తూంటే తమ స్వభావానికి చెందని చెడ్డ ఆలోచనలు కొందరికి కలుగుతుంటాయి. 'ఇదేమిటి? నేనింత దుర్మార్గుడినా?' అని వారు ఆశ్చర్యపోవాల్సి వస్తుంది. 'ధ్యానంలో కూర్చుంటే కొత్తగా ఇలాంటి చెడు ఆలోచనలు వస్తున్నాయేమిటి?' అని భయపడి ధ్యానం ఆపేయక్కర్లేదు. ఆ ఆలోచనలు కలిగించే సంస్కారాలు మనం క్రితం జన్మల్లో ఏర్పరచుకున్నవిగా అర్థం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా అందరికీ సెక్స్‌కి సంబంధించిన ఆలోచనలు కలగడం సర్వసాధారణం. బూతులు, బూతు ఆలోచనలు మొదట్లో అధికంగా వస్తూంటాయి.

అజ్ఞానంలో ఉండే మానవులకి ఇవి తేలిగ్గా అబ్బే సంస్కారాలు కాబట్టి అవి చాలామందికి తప్పవు. వాటికి వెరవకుండా ఆ ఆలోచనలని రానిస్తూంటే మనలో పేరుకుని ఉన్న ఆ సంస్కారాలు క్రమేపీ భస్మమైపోయి, ఇంక అవి ఎన్నటికీ రాని స్థితికి కొంతకాలానికి చేరుకుంటాం.

చెడ్డ ఆలోచనలు కలుగుతూంటే ధ్యానం చక్కగా సాగుతోందన్న దానికి సూచనగా తీసుకోవాలి. ఈ జన్మలో ఆ ఆలోచనలు కలగకపోవడానికి కారణం, మనం ఆ సందర్భాలలోకి వెళ్ళకపోవడం.

చుట్టూ ఉండే సంఘం, కట్టుబాట్లు ఈ చెడ్డ సంస్కారాలని తాత్కాలికంగా అణచిపెట్టడంతో కూడా అలాంటి ఆలోచనలు కలగక, మనిషి అలా ప్రవర్తించక పోవడం కారణం అవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి రాక మునుపు నేను దేవుడి విషయంలో తటస్థంగా ఉండేవాడిని. ఆయనున్నాడన్న నమ్మకం స్వల్పంగా ఉండేది తప్ప భక్తి ఉండేది కాదు. గుడికి వెళ్ళే వాడ్ని కాదు. నేను ధ్యానం మొదలు పెట్టాక గుళ్ళోని దేవీ విగ్రహాలకి మలం పూస్తున్నట్లు, మూత్రం పోస్తున్నట్లు ఆలోచనలు కలిగేవి.

'నాకు దేవుడంటే ఇంత ద్వేషమా?' అని ఆందోళన చెందేవాడిని. ధ్యాన ఇలాంటి నెగెటివ్ థాట్స్ వస్తాయని తెలుసుకున్నాక ఏ జన్మలో నేను ప నాస్తికుడి సంస్కారం అలవర్చుకున్నానో కాని, అదిప్పుడు ధ్యానాగ్ని కాలిపోతోందని అర్థమైనప్పుడు మనసుకు ఊరట కలిగింది. నేను ధ్యానం మొద మూడు సంవత్సరాలు దాటాక కాని ఆ ఆలోచనలు ఆగిపోలేదు.

ఇలాంటి ఆలోచనలు కేవలం ధ్యాన సమయంలో తప్ప మిగతా టైమ్ రాకపోవడం విశేషం. కాబట్టి ధ్యాన సమయంలో కలిగే చెడు తలంపు ఆలోచనలకి వెరవక ధ్యానం కొనసాగిస్తే కొంతకాలానికి అవి పరిపూర్ణ భస్మమైపోతాయి. ఓసారి ధ్యానాగ్నితో భస్మమైన సంస్కారాలు ఇక తిరిగి మ ఎన్నటికీ చేరవు. కాబట్టి మనలోని ఇలాంటి చెడు సంస్కారాలని సాక్షిగా చూ హాయిగా ధ్యానం చేసుకుందాం.

పరిపూర్ణ యోగిని అయిన పశ్చిమ బెంగాల్‌కి చెందిన 'ఆనందమ అమ్మ' ఓసారి తన తల్లి ఇంటిచుట్టూ నేలమీద సున్నం నీళ్ళు చల్లితే ఆ ఘా భరించలేక నేలలోని పురుగులన్నీ బయటికి రావడం చూసింది. 'ధ్యా కూర్చున్నప్పుడు భగవన్నామ స్మరణ అనే సున్నపు నీటికి తట్టుకోలేక, క్షుద్ర తలంపులనే పురుగులన్నీ ఇలానే బయటికి వస్తాయి కాబోలు' అనుకుంది. ఎంత చక్కటి పోలిక!

"In every situation, there are always two stories -- the story you see and the story God sees."

48. ధ్యానంలో ఆలోచనలు - 2

ధ్యానానికి కూర్చోగానే ప్రాపంచిక ఆలోచనలు మనల్ని చుట్టు ముడుతూ ఉండటం త్వరలో గమనిస్తాం. వాటి మధ్య చిక్కుకున్న మనసుని దైవంవైపు మళ్ళించడం పెద్ద సమస్యే. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు దీనికి 'అభ్యాసంతో, వైరాగ్యంతో ఆలోచనలని వెళ్లగొట్టవచ్చు' అన్నాడు. బయటికి పోయే మనస్సుని తెచ్చి ధ్యాన వస్తువు మీద లగ్నం చేయడమే ధ్యానయోగ అభ్యాసం. ధ్యానం చేస్తున్నకొద్దీ క్రమస్యా ఆలోచనలు - అంటే ఆలోచించే విషయాల సంఖ్య తగ్గుతుంటుంది.

అలా ఆలోచించే విషయాల సంఖ్య తగ్గడానికి మరోమార్గం వైరాగ్యం. మనకి మనమే గమనించుకుంటే మన ఆలోచనలన్నింటికీ మూలం లంపటం లేదా వివిధ విషయాలతో మనకి గల బంధం అని గ్రహించవచ్చు. ప్రాపంచిక విషయాల మీద మనకుండే ఆసక్తిని, బంధాన్ని విచారణతో తగ్గించుకోగలిగితే వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలు మనల్ని వెంటాడవు.

ఉదాహరణకి మనకి మన కుటుంబ సభ్యులు, ఆదాయం తెచ్చే సమస్తం, ఐశ్వర్యం ముఖ్యం. ఎందుకంటే వాటిమీద మనకి అనుబంధం అధికం కాబట్టి.

అలాగే శారీరక, మానసిక ఉల్లాసానికి పనికి వచ్చేవన్నీ బంధాలే. ప్రయాణాలు, సినిమాలు, పత్రికలు, కార్లు, రాజకీయాలు, టి.వి, పుస్తకాలు, ఆటలు... ఇలా ఎన్నెన్నో. కాబట్టి మన ఆలోచనలు వీటికి సంబంధించిన విషయాలు, వ్యక్తుల మీదే తిరుగుతూంటాయి. మన ఆలోచనలలో తొంభై శాతం పై రెండు అంశాలకి సంబంధించినవే అయి ఉండటం గమనించవచ్చు. మనం వాటి మీది బంధాన్ని తగ్గించుకున్న కొద్దీ ఆ ఆలోచనలు రావు.

నిత్యం మనకి వచ్చే వేలకొద్దీ ఆలోచనలని ఓ వారం, పదిరోజులు లిస్ట్ రాసుకోగలిగితే, మనకి ఏ విషయాలలో ఆసక్తి, బంధం ఉన్నాయో తెలుస్తుంది.

అలా మనం బంధితులమై ఉన్న వాటి మీద గల తాపత్రయం, ఆశల వల్లే మన నిత్యం అనేక కర్మలు ఆచరిస్తున్నాం. ముఖ్యంగా మనం చేసే అన్ని చెడు పను ఈ బంధాలవల్లే చేస్తూంటాం.

ఉదాహరణకి మన ఫేవరెట్ హీరో నటించిన సినిమాకి మొదటి ఆట అతని మీద మనం ఏర్పరుచుకున్న మమకారంతో మొదటి రోజు వెళ్ళాలనుకుంటా అదే ఇంకో హీరో సినిమాకి అలా వెళ్ళాలనుకోం, అక్కడ మనకి ఆనందం కా బంధం కాని లేదు కనుక. ఇలా మనం దేనికి ఆనందంకోసం బంధితుల ఉన్నామో వాటిని విచారించి తెలుసుకుని, వాటిమీద వైరాగ్య భావం ఏర్పరచుకు మానసిక ప్రయత్నం చేయగలిగితే, కొన్ని బంధాల్లోంచైనా విముక్తులమవగలం విముక్త బంధం మీద మనకెలాంటి ఆలోచనా కలగదు.

మనం ఎన్ని ప్రాపంచిక విషయాల మీద ఆసక్తిని, బంధా తెంచుకోగలిగితే అన్ని ఆలోచనలని, తద్వారా మనసుని జయించగలిగ వారమవుతాం. ఇది ఒక్క జీవితంలో సాధ్యపడక పోవచ్చు. కనీసం ఈ జీవితం ఆ ప్రయత్నం ఆరంభిస్తే ఆ సంస్కారాలు పై పునర్జన్మల్లో మనల్ని వెన్నంటి రా

ఈ విధంగా మనసు బయటకి పరిగెత్తకుండా అభ్యాసం చేసుకోగలిగితే ఆ నిలకడవల్ల మనసుని దైవంమీద కేంద్రీకరించడం తేలికవుతుంది. అందు మాతా అమృతానందమయి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి 'తక్కువ అవసరాలతో జీవించ ముఖ్యం' అంటారు. 'ముక్కు మూసుకుని అడవులకి వెళ్ళడం కాదు' అనే మాట తరచూ వింటూంటాం. భగవంతుడి మీద ఏకాగ్రత కుదిరితే కాని అలా ఒంటరి అడవిలో కూర్చోవడం ఎంత కష్టమో అర్థం కాదు. పూర్తి వైరాగ్యం వల్లే అ సాధ్యమౌతుంది. యోగులు 'నాది' అనేది లేకుండా ముక్కు మూసుకుని అడవు తపస్సు చేసుకోగలగడానికి కారణం ఈ వైరాగ్య సాధనలో పరిపూర్ణత చెందబ ఇందుకు మనం చేసే కృషికి ఆ దైవకృప తోడవ్వాలని ప్రార్థిద్దాం.

49. సూక్ష్మ శరీరం

పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవిత చరిత్రలో వస్తుందిది.

ఆయన తన శిష్యులకి కుండలిని, షట్చక్రాల గురించి చెప్తే, ఓ శిష్యుడు ఇంటికి వెళ్ళి తన భార్యని చంపి ఆమె శరీరంలో వాటికోసం వెదికాడట. కాని అవి కనపడలేదుట. కుండలిని, షట్చక్రాలు మనిషి భౌతిక శరీరంలో ఉండవు. ఉంటే ఈ పాటికి వాటి గురించి డాక్టర్లకి తెలిసేవి. అవి భౌతిక శరీరాన్ని ఆవరించుకుని ఉండే సూక్ష్మ శరీరంలో ఉంటాయని శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి.

ఈ సూక్ష్మ శరీరం భౌతిక శరీర చర్మం నించి కొన్ని సెంటిమీటర్లు బయటకు విస్తరించుకుని ఉంటుంది. దీన్ని 'ఆరా'గా వ్యవహరిస్తారు. ఈ 'ఆరా'ని ఓ రష్యన్ కనిపెట్టిన కిర్లియన్ అనే ప్రత్యేక కెమేరాతో ఫోటో తీయవచ్చు. ఆ ఫోటోలో మనిషి ఆకారం చీకటిగా, దాని చుట్టూ ఉండే 'ఆరా' అనేక రంగుల్లో కనిపిస్తుంది (ఇంటర్‌నెట్ సౌకర్యం గలవారు కొన్ని రెలిజియస్ వెబ్‌సైట్స్‌లో ఈ ఆరా ఫోటోలు చూడవచ్చు. వైద్య శాస్త్రంలో కూడా రోగ నిర్ధారణకు ఆరా ఫోటోలు వాడతారు).

ఈ సూక్ష్మ శరీరం భౌతిక కాయాన్ని వదిలేస్తే అప్పుడు ఆ కాయం శవం అవుతుంది. శవాలని ఫోటో తీస్తే వాటికి ఆరా ఉండదు. క్లైయిర్‌వాయెన్స్ అనే ఆధ్యాత్మిక విద్య పట్టుబడినవారు మనుషుల్లోని ఈ ఆరాని చూడగలుగుతారు. ఇందుకు కొందరు కళ్ళు మూసుకుని, తెరచుకున్న మూడోనేత్రంతో ఆరాని చూడగలుగుతారు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎక్కువ అభివృద్ధి చెందినవారు కళ్ళు తెరిచి కూడా మూడో నేత్రంతో ఆరాని, ఇంకా సూక్ష్మ శరీరంలోని షట్చక్రాలని చూడగలుగుతారు. రేకీ, ప్రాణిక్ హీలింగ్ లాంటి విద్యలు నేర్చుకున్న వారిలో ఎక్కువమంది క్లైయిర్‌వాయెంట్స్ అవుతుంటారు.

సూక్ష్మ శరీరాన్ని బట్టి భౌతిక శరీరం పనిచేస్తూంటుంది. 'కుండలిని యోగ' అనే పుస్తకంలో స్వామి శివానంద సూక్ష్మ శరీరాన్ని ఇలా పోల్చారు.

'భౌతిక శరీరం నది లాంటిదనుకుంటే ఆ నీరు వేడెక్కి వచ్చే ఆవిరే సూక్ష్మ శరీరం'. కింద కార్బన్ ఉంచిన తెల్లకాగితం మీద ఏది రాస్తే అది కింది కాగితంలో పడినట్లుగా, సూక్ష్మశరీరం ఏంచేస్తే అది భౌతికశరీరం చేస్తుంది. అందుకే సూక్ష్మ శరీరం భౌతికశరీరాన్ని విడవడమే ఆ భౌతిక శరీరం అచేతనం అవడానికి కారణం. దానిచేత పనిచేయించే సూక్ష్మ శరీరం జతగా ఉండకపోవడంతో అది శవంగా మారుతుంది. అజ్ఞానంతో మనం భౌతికశరీరమే పని చేస్తుంది అనుకుంటాం.

అంటే మనం 'నేను'గా భావించేది ఈ భౌతిక శరీరాన్నే అయినా, నిజానికి ఆ 'నేను' సూక్ష్మ శరీరం. ఈ సంగతి మరణానంతరం స్పష్టంగా మన అందరికీ గ్రహింపుకి వస్తుంది. భౌతిక శరీరం విడిచాక ఈ 'నేను' అన్న స్పృహ శవంగా మారిన భౌతిక శరీరానికి ఉండదు. అలా అని సూక్ష్మ శరీరానికి పోదు. మరణించాక ఆ సూక్ష్మ శరీర స్థితిలో మన జీవితం మొత్తం గుర్తుంటుంది. కాని శరీరం ఉండదు. ఆ సూక్ష్మ శరీరంతో భౌతిక జగత్తులో ఎవరితోనూ మాట్లాడలేం. అప్పుడు చావు దీర్ఘ నిద్ర కాదని, మరణానంతరం కూడా మనం శరీర రహితంగా ఉంటామని, మన ఆలోచనలు, కోరికలు అన్నీ ఉంటాయని, కాని వాటిని వ్యక్తం చేసే భౌతిక శరీరం కోల్పోయామని అర్థం అవుతుంది.

ఈ సూక్ష్మ శరీరంలోనే షట్చక్రాలతో పాటు 'కుండలిని' శక్తి ఉంటుంది. భౌతిక శరీరంతో మనం మన సూక్ష్మ శరీరంలోని ఈ కుండలిని శక్తిని, ధ్యానం ద్వారా అనుభూతి చెందవచ్చు.

“ God's ear lies close to the believer's lips. ”

50. కుండలిని

ప్రతీ మనిషిలో కుండలిని శక్తి ఉంటుంది. ఇది మూలాధార చక్రంలో, అంటే భౌతిక శరీరంలో వెన్నుపూస కింది భాగంలో (మెడికల్‌గా చెప్పాలంటే Second Vertebra of Coccygeat Region లో) రెండున్నర చుట్లు చుట్టుకుని సర్పాకారంలో చైతన్యరహితంగా ఉంటుందని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. అయితే ఇది సూక్ష్మశరీరంలో ఉంటుంది కాబట్టి భౌతిక శరీరంలో దాన్ని మనం చూడలేం.

కుండలిని శక్తికి చైతన్యం కలిగితే కాని ధ్యానయోగం మొదలవదు. ఈ కుండలిని శక్తి మనందరిలో చైతన్య రహితంగా ఉన్న స్థితిని 'నిద్రించడం'గా ఆధ్యాత్మికంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇది చైతన్యవంతం అవడాన్ని కుండలిని నిద్రలేవడంగా పేర్కొంటున్నారు. ఈ శక్తి నిద్ర లేచాకే ధ్యానయోగం మొదలు అవుతుంది. అప్పుడే భౌతిక శరీరం ద్వారా మనం ధ్యానంలో అనేక అనుభూతులని పొందగలం.

అంటే ధ్యానయోగంలోకి ప్రవేశించాలనుకుంటే ముందర కుండలిని శక్తిని నిద్రలేపాలి. కొందరిలో ఇది సహజంగానే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు నిద్రలేవడం జరుగుతుంది. పూర్వజన్మలో ధ్యానయోగంలో ఉండి మరణించిన వారికి ఈ జన్మలో కర్మశేషం అనుభవించాక కుండలిని మేల్కొని మనసు ధ్యానం వైపు, దైవం వైపు మళ్ళుతుంది.

భక్తిమార్గంలో ఉన్నవారికి కూడా కుండలిని సహజంగా నిద్ర లేస్తుంది. భజనల్లో పాల్గొన్నప్పుడు ఒళ్ళు తెలీకుండా ఉండిపోవడం కుండలిని నిద్ర లేచిందనడానికి గుర్తు. ఇంకొందరిలో నిష్కామసేవ ద్వారా కూడా కుండలిని మేల్కొంటుంది. కొందరిలో అన్ని జన్మల్లో ఆర్జించిన సంచిత, అగామి కర్మలన్నీ ఈ జీవితంలో ఏదో ఓ దశలో అనుభవంతో క్షయం అయిన మరుక్షణం కుండలిని

శక్తి చైతన్యవంతం అవుతుంది. అంతదాకా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోలేని అలాంటి వారు తక్షణం తీవ్ర వైరాగ్యంతో తీవ్ర భక్తిలో పడతారు. ఈ జన్మలో చేసుకున్న కర్మల క్షయానికి ధ్యాన యోగం చేపడతారు. వీరినే అవధూతలుగా కూడా వ్యవహరిస్తారు.

అసలు దేముడినే స్మరించని కొందరు ఎలాంటి ప్రేరణ లేకుండా అకస్మాత్తుగా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలోకి చురుగ్గా చొరబడటం మనం చూస్తూంటాం. వారిలో ఏ దైవశక్తో కరుణించబట్టి కుండలిని నిద్ర లేస్తుంది. ఇలా సహజంగా కుండలిని శక్తి నిద్రలేస్తే వారు ఆధ్యాత్మిక రంగంలోకి అడుగుపెట్టి వేగంగా ముందుకు సాగుతారు.

ఇంకోలా చెప్పాలంటే పూర్వజన్మ సుకృతంతో కాని, ఏదైనా ప్రేరణతో కాని (బంధుమిత్రుల మరణం లేదా దేవాలయ సందర్శన లాంటివి) లేదా ఒకోసారి ఎలాంటి ప్రేరణ లేకుండా కూడా కుండలిని శక్తి కొందరిలో వారి ఆధ్యాత్మిక జీవిత కొనసాగింపుగా చైతన్యవంతమవుతుంది.

గత జన్మలో ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడపనివారు కూడా ఈ జన్మలో తమ కుండలిని శక్తిని బలవంతంగా నిద్ర మేల్కొలపవచ్చు.

" Your outer life is your reputation with people, but your inner life is your reputation with God. "

51. కుండలిని జాగరణ

ధ్యానయోగం చేయదలచినవారు తమలోని కుండలిని శక్తిని బలవంతంగా నిద్ర లేపాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకు అనేక పద్ధతులున్నాయి. ప్రాణాయామం ద్వారా కుండలిని శక్తి మేల్కొంటుంది. ప్రాణాయామాల్లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకటి నాడీ శోధన ప్రాణాయామం. ఎడమ ముక్కు రంధ్రం మూసి కుడి ముక్కుతో మాత్రం గాలి పీల్చుకుని (పూరకం) దాన్నికొంతసేపు ఆపి (కుంభకం) ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలోంచి ఆ గాలిని వదలడం (రేచకం), తిరిగి ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలోంచి మాత్రం (కుడిముక్కు రంధ్రం మూసి) గాలిని పీల్చి కొంతసేపు ఆపి కుడిముక్కులోంచి వదలడం ఓ పద్ధతి. 'ఓం' అన్న ప్రణవమంత్రం ఈ పూరక, రేచక, కుంభకాలకి జోడించితే మరింత ఫలితం ఉంటుంది.

మరో ప్రాణాయామం భస్రిక. రెండు ముక్కులతో అత్యంత వేగంగా గాలిని పీల్చి బయటికి వదులుతూండటం. ఇంకా ఇలాంటి ప్రాణాయామాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అయితే ప్రాణాయామ అభ్యాసం ఎప్పుడూ గురుముఖత నేర్చుకుని ఆయన సమక్షంలోనే చేయాలి తప్ప పుస్తకాలు చదివి చేయకూడదు. అలా చేస్తే అనారోగ్యం రావడమే కాక ఒకోసారి ప్రాణహాని కూడా జరుగుతుందని గుర్తుంచుకోవాలి. సమర్థుడైన గురువునించి ప్రాణాయామం నేర్చుకుని కుండలిని శక్తిని నిద్రలేపవచ్చు.

హఠయోగం అభ్యసించి కూడా కుండలిని శక్తిని నిద్రలేపవచ్చు. రకరకాల యోగాసనాలు, హస్త ముద్రలు, బంధాల ద్వారా (ప్రాణాయామాలు హఠయోగం కిందికే వస్తాయి) శరీరాన్ని నియంత్రించడాన్ని హఠయోగం అంటారు. దీనికీ సమర్థుడైన గురువు అవసరం.

మరో పద్ధతి శక్తిపాతం ద్వారా కుండలిని శక్తిని మేల్కొల్పడం. మన

శరీరంలోకి కొంత శక్తిని సమర్థుడైన గురువు ప్రవేశపెట్టడం ద్వారా కుండలిని శక్తి మేల్కొంటుంది. అందుకు పూర్ణ జ్ఞాని అయి, ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందిన గురువుని ఆశ్రయించాలి. ఆయనొక్కడే 'శక్తిపాతం' ఇవ్వగల సమర్థుడు.

ఒక్కోసారి సిద్ధి పొందిన లేదా దూరంగా ఉన్న అలాంటి గురువు, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందని తన శిష్యుడిని 'మీడియం'గా చేసుకుని అతని ద్వారా కూడా శక్తి పాతం ఇస్తుంటాడు. స్పర్శతో (సాధారణంగా కనుబొమల మధ్య తన కుడి బొటన వేలుని అద్ది) లేదా చూపుతో లేదా కేవలం సంకల్పంతో ఈ శక్తిపాతాన్ని గురువు ఇవ్వగలడు. శక్తిపాతం పొందడానికి గురువు దయ ఒకటే అవసరం. శక్తిపాతం అంటే గురువు తన ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కొంత శిష్యుడికిచ్చి అతనిలోని కర్మలని కొన్నింటిని భస్మం చేయడం. (గణేష్‌పురికి చెందిన సద్గురు శ్రీ నిత్యానందబాబా ఇందులో సిద్ధహస్తుడు. సమాధి చెందాక కూడా ఆయన తన భౌతిక శిష్యుల ద్వారా శక్తిపాతం ఇస్తున్నారు)* దాంతో కుండలినిలో కదలిక వస్తుంది. తర్వాత ధ్యాన సాధన ద్వారా శిష్యుడు తన కర్మలని క్షయం చేసుకుంటూ ప్రగతి సాధించాలి.

కుండలిని మేల్కొన్న సంగతి మనం భౌతికంగా గుర్తించగలగడం విశేషం. వెన్నుపూస కిందనించి వీపువైపుకి విద్యుత్ శక్తి లేదా చీమలబారులా, లేదా పాములా పాకిన అనుభూతి స్పష్టంగా గమనించగలం. అది కుండలిని శక్తి ప్రయాణానికి గుర్తు. తరచూ ధ్యానంలో ఈ భౌతిక అనుభవాలు (ఒకోసారి ధ్యానంలో లేనప్పుడు కూడా) సాధకుడు పొందుతాడు. సూక్ష్మ శరీరంలోని చక్రాలలో పొందు పరచబడ్డ, మనం చేసిన వివిధ కర్మలని కుండలిని శక్తి భస్మం చేసి శుభం చేకూరుస్తూ కింది చక్రం నించి పైకి ఎగబాకుతుంది.

---

* మరిన్ని వివరాలకు మల్లాది రాసిన 'సద్గురు నిత్యానంద బాబా జీవిత చరిత్ర' పుస్తకం చదవండి.

52. లలితాదేవే కుండలిని మాత

దేవుడి మీద భక్తి గల వారు ఒక్కొక్కరు ఒక్కో పంథాలో దేవుడ్ని ఆరాధిస్తారు. పూజలు, పునస్కారాలు, ఆలయ సందర్శనలు, తీర్థ యాత్రలు, మొక్కులు, వ్రతాలు, నోములు, స్తోత్రాలు, అష్టోత్తరాలు, సహస్రనామాలు, నామ స్మరణ జపం, హరికథా శ్రవణం మొదలైనవి. అయితే, ఇవన్నీ ప్రారంభ దశలో మనిషి మనస్సుని దైవం వైపుకి తిప్పడానికే ఉపయోగిస్తాయి. అలా మనస్సులో భక్తి పూర్తిగా అంకురించాక, వాటన్నిటి గమ్యమైన ధ్యానంలో మనిషి స్థిరపడతాడు. కొన్ని జన్మలపాటు అలా ధ్యానంచేసి, సర్వకర్మలు పరిపక్వం చేసుకుని ముక్తుడవుతాడు.

ధ్యానంలో తగిన ఫలితం పొందడానికి మూలాధార చక్రంలోని కుండలిని శక్తి నిద్రలేచి పైకి సంచారం సాగించాల్సి ఉంటుంది. అందుకోసం ప్రాణాయామం, శక్తిపాతాలు ఉపయోగిస్తాయి. మరొకటి లలితా సహస్ర నామపారాయణం. కుండలిని మాతనే లలితాదేవి పేర లలితా సహస్ర నామాలతో అర్చిస్తారు. సహస్ర నామాలలో ఈ విషయం స్పష్టంగా ఉంది.

మూలాధారైక నిలయా, బ్రహ్మగ్రంథి విభేదినీ
మణి పూరాంతరుదితా విష్ణుగ్రంథి విభేదినీ
అజ్ఞాచక్రాంతరాళ స్థా రుద్రగ్రంథి విభేదినీ
సహస్రారాంబుజారూఢా సుధాసారాభివర్షిణీ
తటిల్లతా సమరుచి ష్షట్చక్రోపరి సంస్థితా
మహాశక్తిః కుండలినీ బిసతంతుతనీయసీ

లలితా సహస్ర నామాల్లోని పైనామాలు ఈ విషయం తెలియచేస్తాయి. అంతేకాక షట్చక్రాల్లోని వివిధ దేవతా రూపాల్లో ఉన్నది కూడా కుండలినీ శక్తి

(లలితామాత) అన్న విషయం కూడా లలితా సహస్ర నామాల్లోని ఈ క్రింది వివరణని పరిశీలిస్తే స్పష్టం అవుతుంది.

విశుద్ధి చక్ర నిలయా రక్తవర్ణా త్రిలోచనా ...
అమృతాది మహాశక్తి సంవృతా డాకినీశ్వరి ...

అనాహతాబ్జ నిలయా శ్యామాభా వదనద్వయా...
మహావీరేంద్ర వరదా రాకిన్యంబా స్వరూపిణీ ...

మణిపూరాబ్జ నిలయా వదన త్రయ సంయుతా ...
సమస్త భక్త సుఖదా లాకిన్యంబా స్వరూపిణీ ...

స్వాధిస్టానాంబుజగతా చతుర్వక్త్ర మనోహరా ...
దధ్యన్నాసక్త హృదయా ఛాకినీరూపధారిణీ...

మూలాధారాంబుజారూఢా పంచవక్త్రాస్థి సంస్థితా...
ముద్గనాసక్తచిత్తా సాకిన్యాంబా స్వరూపిణీ...

ఆజ్ఞాచక్రాబ్జనిలయా శుక్లవర్ణా షడానన...
హరిద్రాన్నైక రసికా హాకినీ రూపధారిణీ...

సహస్రదళ పద్మస్థా సర్వవర్ణోప శోభితా...
సర్వౌదన ప్రీతచిత్తా యాకిన్యాంబా స్వరూపిణీ...

కాబట్టి కుండలిని కాని, షట్చక్రాలలోని ఢాకిని, రాకిని, లాకిని, సాకిని, హాకిని, యాకిని దేవతలు కూడా సాక్షాత్తూ శ్రీమాత, శ్రీమహారాజ్ఞి, శ్రీమత్సింహాసనేశ్వరీ అయిన లలితా దేవే.

అన్ని స్తోత్రాల, సహస్ర నామార్చనల గమ్యమైన ధ్యాన సాధనలో స్థిరపడ్డప్పుడే ఆధ్యాత్మిక క్లైమాక్స్ అనబడే ఆత్మజ్ఞానం లభ్యమై జీవన్ముక్తులు అవుతారు. అప్పుడే ఆ శ్రీమాత సాక్షాత్తూ మనమే అన్న సత్యం అవగతం అవుతుంది.

53. షట్ చక్రాలు

ప్రతీ మనిషికి సూక్ష్మ శరీరంలో వీపుమీద వెన్నుపూస అంతం అయేచోట నించి, శిరస్సు మీది దాకా ఏడు చక్రాలుంటాయి. సూక్ష్మ శరీరంలోని ఈ ఏడు చక్రాలు దాని కరస్పాండింగ్ భౌతిక శరీరంలోని ప్లెక్సస్ (Plexus) దగ్గర ఉండడం గమనార్హం. (ఎక్కడైతే అనేక నరాలు, ధమనులు, శిరలు కలుస్తాయో దాన్ని వైద్య పరిభాషలో ప్లెక్సస్ అంటారు).

ఆ విధంగా ఆధార లేక మూలాధార చక్రం భౌతిక శరీరంలోని సీక్రల్ ప్లెక్సస్ దగ్గర (వెన్నుపూస క్రిందిభాగం) స్వాధిష్టాన చక్రం ప్రొస్టాటిక్ ప్లెక్సస్ దగ్గర (జననేంద్రియానికి కొద్దిగా పైన), మణిపూరక చక్రం సోలార్ ప్లెక్సస్ దగ్గర (బొడ్డు దగ్గర), అనాహత చక్రం కార్డియాక్ ప్లెక్సస్ దగ్గర (గుండె దగ్గర), విశుద్ధిచక్రం లారింగల్ ప్లెక్సస్ దగ్గర (గొంతు దగ్గర), ఆజ్ఞా చక్రం కేవ్‌మన్ ప్లెక్సస్ దగ్గర (కనుబొమల మధ్య) ఆఖరుగా సహస్రార చక్రం పీనియల్ గ్లాండ్ దగ్గర (శిరస్సు ఉపరితలం మీద) ఉంటాయి.

మనం చేసే కర్మలు, దుష్కర్మలు అన్నీ ఈ వివిధ చక్రాల్లో స్టోర్ అవుతూ ఉంటాయి. ప్రతీ చక్రంలోని పక్వానికి వచ్చిన కర్మలు రోగరూపంగా పీడించ దలిస్తే ఆ చక్రపరిధిలోని అవయవాలని అనారోగ్యానికి గురిచేస్తాయి. ఉదాహరణకి ఆజ్ఞాచక్రంలోని పక్వానికి వచ్చిన కర్మలు (కనుబొమల మధ్య ఆజ్ఞా చక్రం ఉంటుంది) మెదడు, కళ్ళు, చెవులులాంటి అవయవాలని అస్వస్థతకి గురిచేస్తాయి.

గుండె ప్రాంతంలో ఉండే అనాహత చక్రంలోని కర్మలు గుండె, లంగ్స్ మొదలైన వాటిలో అనారోగ్యాన్ని సృష్టిస్తాయి. (రేకీ లేదా ప్రాణిక్ హీలింగ్ ద్వారా ఆయా చక్రాల్లోని కర్మలన్నీ శుద్ధి చేయడంవల్ల ఆ అవయవాలలోని అనారోగ్యం మాయమౌతుంది) మూలాధారంలోని కుండలిని మేల్కొన్నాక, ధ్యానం

ద్వారా ఆ శక్తి కిందనించి పైకి ఒక్కో చక్రంలో స్టోర్ అయిన కర్మలని పూర్తిగా శుద్ధి చేసుకుంటూ, ఒక చక్రం నించి ఇంకో దానిలోకి ప్రవేశిస్తూ వెళ్తుంది. అన్నీ క్లీన్ అయ్యాక చిట్టచివరికి ఆఖరి, ఏడో చక్రమైన సహస్రార చక్రంలోకి కుండలిని ప్రవేశిస్తుంది. సహస్రారంలో శివుడు (పరబ్రహ్మ) ఉంటాడని, ఈ కుండలిని మాత సహస్రారంలోని పరబ్రహ్మైక్యం చెందడమే మోక్షమని శాస్త్రాల్లో పేర్కొన్నారు.

(అలాగే భక్తిమార్గంలో మనసుని నూటికి నూరుశాతం దైవం మీద లగ్నం చేయడం ద్వారా కుండలిని శక్తి చక్రాలని క్లీన్ చేసుకుంటూ ఇదే విధంగా సహస్రారం చేరుకుంటుంది). అలా అన్ని చక్రాల్లోని సర్వ కర్మలని కుండలినీ శక్తి శుభ్రం చేయడంతో, ఇక కర్మలని అనుభవించడానికి ఆ జీవికి మరో శరీరం తీసుకోవాల్సిన పనుండదు. కాబట్టి జనన - మరణచక్రం లోంచి బయటపడి ముక్తుడవుతాడు.

ముక్తి కోరుకునే వారు ధ్యానయోగం చేయడం వెనుక కథ ఇది. అయితే ఇప్పుడు ఆరోగ్యం కోసం ధ్యానాన్ని నేర్పేవారు కేవలం ఒంట్లోని రోగాలకి కారణమైన చక్రాల్లో కొద్ది కర్మలని మాత్రమే శుద్ధి చేసే కార్యక్రమం చేపడుతున్నారు.

" Any fool can count the seeds in an apple. Only God can count all the apples in one seed. "

-- Robert H. Schuller

54. షట్ చక్ర తత్వాలు

ధ్యానయోగం మొదలుపెట్టి కుండలిని మేల్కొల్పు జరిగిన వారికి తమలోని కుండలినికి సంబంధించిన ఏ చక్రం క్లీన్ అవుతోంది, ఏ చక్రం క్లీన్ అయిందీ తెలుసుకోవాలనే తపన ఉంటుంది. ధ్యానంలోని కొన్ని సూచనలని బట్టి దీన్ని తెలుసుకోవచ్చు. అయితే అందరికీ సమానంగా ఈ సూచనలు లభిస్తాయన్న గ్యారంటీ లేదు.

మొదటి చక్రం అయిన మూలాధారం పూర్తిగా శుభ్రమై కుండలిని, తర్వాతి చక్రమైన స్వాధిష్టానానికి వెళ్ళడానికి కొందరికి కొన్ని జన్మలు పట్టవచ్చు. (అంటే మూలాధార చక్రంలో అన్ని కర్మల స్టాక్ ఉంటుంది) మనం కొన్ని జన్మలుగా ధ్యానం చేస్తున్నామో లేక ఈ జన్మలోనే అది మొదలు పెట్టామో తెలుసుకోలేం కూడా. ఆఖరి చక్రం అయిన సహస్రారం వదిలేస్తే, మిగిలిన ఆరు చక్రాలకి కొన్ని తత్త్వాలు ఉన్నాయి. కొందరికి ఏ చక్రం శుభ్రమౌతుంటే ఆ తత్త్వం తాలూకు అనుభూతి ధ్యాన సమయంలో కలుగుతుంది.

మూలాధార చక్రం పృధ్వీతత్వానికి చెందింది. ధ్యానంలో ఉండగా మూలాధారం క్లీన్ అవుతుంటే దీని అవయవమైన ముక్కు పని చేస్తుంది. కాబట్టి చుట్టుపక్కల లేని వస్తువుల వాసనలు వేస్తే మూలాధారంలో ఉన్నట్లుగా భావించవచ్చు. చెడు వాసనలు, అలాగే సువాసనలు వేయవచ్చు. ఈ చక్రం దేవత ఢాకిని. బీజాక్షరం 'లం'. రంగు పసుపుపచ్చ, అధిష్టాన దైవం గణేష్ (నాలుగు తలల బ్రహ్మ)

రెండోచక్రమైన స్వాధిష్టానం జల తత్వానికి చెందింది. దాని అవయవం నాలుక. ధ్యానంలో నాలుకకి రుచులు తెలిస్తే ఈ చక్రంలో కుండలిని ఉన్నట్లు.

ఈ చక్రం దేవత రాకిని. బీజాక్షరం 'వం'. రంగు తెలుపు. అధిష్టాన దైవం బ్రహ్మ. (నాలుగు చేతుల నారాయణుడు)

మూడోది మణిపూరక చక్రం. ఇది అగ్ని తత్వానికి చెందింది. దీని అవయవం నేత్రం కాబట్టి ధ్యానంలో రూపాలు, వెలుగు లాంటివి కనపడవచ్చు. ఈ చక్రం దేవత లాకిని. బీజాక్షరం 'రం'. రంగు ఎరుపు. అధిష్టాన దైవం మూడుకళ్ళ శంకరుడు (విష్ణువు) నాలుగోది అనాహత చక్రం. వాయుతత్వానికి చెందింది. ధ్యానంలో అనేక రకాల స్పర్శానుభూతులు కలగవచ్చు. దీని దేవత కాకిని. బీజాక్షరం 'యం'. రంగు పొగ రంగు. అధిష్టాన దైవం శివుడు.

అయిదో చక్రం విశుద్ధ తత్వం. అకాశ తత్వం. ధ్యానంలో ఉండగా చెవులు పనిచేసి అంతర్గతంగా ఏవైనా శబ్దాలు (ఓం కారం, వీణా మృదంగరావాలు లాంటివి) వినపడవచ్చు. ఈ చక్రదేవత శాకిని. బీజాక్షరం 'హం'. రంగు నీలం. అధిష్టాన దైవం బిందురూప మహేశ్వరుడు.

ఆరోచక్రమైన ఆజ్ఞాచక్రం మానవ తత్వానికి చెందింది. దీని ముందు చెప్పుకున్న అయిదు చక్రాల్లో పంచేంద్రియాలు పనిచేస్తాయి. కాని ఈ ఆరో చక్రంలో అవేమీ పనిచేయక ఎట్టి ఆలోచనా లేకుండా సమాధి స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతారు. అది సవికల్ప లేదా నిర్వికల్పసమాధుల్లో ఏదైనా కావచ్చు. ఆజ్ఞా చక్రానికి హాకిని దేవత. బీజాక్షరం 'ఓం'. రంగు లేదు. అధిష్టాన దేవత సదాశివుడు.

ఇది దాటి సహస్రారంలోకి కుండలిని ప్రవేశిస్తే ఆ అదృష్టవంతుడు జీవన్ముక్తుడే అవుతాడు. ఇక అతనికి జన్మలుండవు. మానవ జన్మ దేనికైతే ఉద్దేశింపబడిందో అది అతను పూర్తిగా నిర్వర్తించినట్లు.

“ **When troubles call on you, call God.** ”

55. ఇడ - పింగళ - సుషుమ్న నాడులు

మన సూక్ష్మ శరీరంలో మొత్తం 72,000 నాడులుంటాయి. (3,50,000 అని కూడా కొన్ని చోట్ల పేర్కొన్నారు). వైద్యశాస్త్రానికి తెలిసిన సాధారణ నరాలు, రక్తనాళాలు కావవి. సూక్ష్మ శరీరంలో ఉండే ఈ యోగనాడులు యోగ సాధనలో ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తాయి. ఈ నాడుల్లో 14 ముఖ్యమైనవి. **వాటి పేర్లు :** సుషుమ్న, ఇడ, పింగళ, గంధారి, హస్తజిహ్వ, కుహు, సరస్వతి, పుష, సాంఖిని, పాయస్విని, వారుని, అలంబుష్, విశ్వోధర, యశస్విని. ఈ పద్నాలుగింటిలో అతి ముఖ్యమైనవి మొదటి మూడు సుషుమ్న, ఇడ, పింగళ. మళ్ళీ ఈ మూడింటిలోను సుషుమ్న నాడి అత్యంత ప్రాధాన్యమైంది. సుషుమ్నకి మిగిలిన అన్ని నాడులూ సేవకుల్లాంటివి.

'ఇడ' నాడి కుడి వృషణం ప్రాంతం నించి, పింగళ నాడి ఎడమ వృషణం ప్రాంతంనించి మొదలై పైకి వచ్చి మూలాధార చక్రం దగ్గర (వెన్ను పూస మొదలయ్యేచోట) సుషుమ్న నాడిని కలిసి ముడివేసుకుంటాయి. ఈ కలయికని 'ముక్త త్రివేణి' లేదా 'బ్రహ్మగ్రంధి' అంటారు.

మళ్ళీ ఈ మూడు నాడులు అనాహత చక్రం దగ్గర (హృదయం), ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర (కనుబొమల మధ్య) కూడా ముడివేసుకుంటాయి. ఈ ముళ్ళని 'విష్ణుగ్రంధి' 'రుద్రగ్రంధి' అంటారు. ఇడకి 'చంద్రనాడి' అని పింగళకి 'సూర్యనాడి' అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ముక్కులోని ఎడమ రంధ్రంలో ఇడ, కుడి రంధ్రంలో పింగళ నాడులుంటాయి. ఇడ (చంద్ర) నాడి చలిని తట్టుకోడానికి, పింగళ (సూర్య) నాడి వేడిని తట్టుకోడానికి హిమాలయాల్లోని యోగులు ఉపయోగిస్తారు.

కుండలిని శక్తి ప్రయాణాన్ని దాని గమనాన్ని బట్టి నాలుగు రకాలుగా శాస్త్రాలు చెప్తాయి. ఒకటి 'పిపీలిక పయనం'. అంటే వీపులో చీమలబారు

పాకుతున్న అనుభూతి. రెండోది 'దర్దూర పయనం', కప్ప గంతులు వేస్తున్న అనుభూతి కలిగిస్తుందది. మూడోది 'సర్ప పయనం'. పాము పైకి పాకే చిత్రమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. నాలుగోది 'విహంగ పయనం'. ఇది అరుదైన అనుభూతి. కుండలిని శక్తి పైకి పాకుతుంటే సాధకునికి తానొక రెక్కలుగల పక్షిలా ఎగురుతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది.

కుండలిని శక్తి ఒకో చక్రంలోని కర్మలని పూర్తిగా క్షయం చేసుకుంటూ, ఏడో చక్రం అయిన సహస్రారంలోకి ప్రవేశిస్తే యోగికి ఇక పునర్జన్మ ఉండదు. తిరిగి పుట్టడానికి ఇక కర్మలే ఉండవు కనుక బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవిస్తూ, ఆ మైమరపులో ఈ లోకాన్ని విస్మరిస్తాడు. దాన్నే 'ఏది తెలిస్తే, ఇంకేం తెలియాల్సింది లేదో ఆ స్థితి'గా చెపుతారు.

దశమద్వారంగా పిలిచే, మాడులోని బ్రహ్మరంధ్రాన్ని, యోగి మరణకాలంలో (ఇది అతనికి ముందే తెలుస్తుంది) భగవంతుడ్ని స్మరిస్తూ, బద్దలుకొట్టి తన ప్రాణాన్ని వెలుపలకి తీసుకువచ్చి సిద్ధి పొందుతాడు. దీన్నే 'కపాల మోక్షం' అంటారు.

(అవధూత చివటం అచ్చమ్మ, మాలకొండ అవధూత సరిగ్గా ఇలాగే మరణించారు).

“God has a way of giving by the cartloads to those who give away by shovelfuls.”

56. సిద్ధులు

మనిషి సూక్ష్మ శరీరంలో ఉండే షట్‌చక్రాల్లో పద్మాలు, వాటికి రేకులు ఉంటాయని శాస్త్రం. ఒకో రేకు సంస్కృతంలోని ఒకో అక్షరాన్ని రిప్రజెంట్ చేస్తుంది. అన్నిట్లో కలిపి మొత్తం 50 రేకులుంటాయి. సుషుమ్న నాడికి ఆ ఆరు చక్రాల్లో కనెక్టు చేయబడే ఉపనాడులనే రేకులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆ ఆరు పద్మాల్లోని రేకులు మూలాధారంలోని కుండలిని వైపు చూస్తూ, కిందికి వంగి ఉంటాయి. అది పైకి కదిలాక ఆ రేకులు కూడా పైకి తిరుగుతాయి. పొద్దు తిరుగుడు పువ్వు ఎప్పుడూ ఎలా సూర్యుడివైపే తిరుగుతూ ఉంటుందో, వివిధ చక్రాల్లో పద్మాల్లోని రేకులు కూడా అలా కుండలిని వైపే సదా తిరిగి ఉంటాయి.

ఉదాహరణకి మధ్యలో ఉండే అనాహత చక్రంలో కుండలిని ఉంటే, దానికింది చక్రాలైన మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూరక చక్రాల్లోని రేకులు పైకి తిరిగి ఉంటాయి. అలాగే అనాహతం పైన ఉండే విశుద్ధ, ఆజ్ఞా చక్రాల్లోని రేకులు కిందికి తిరిగి ఉంటాయి.

మూలాధార చక్రంలో పద్మంలోని 4 రేకులని 'వం, సం, శం, షం' అనే నాలుగు సంస్కృత పదాలు రిప్రజెంట్ చేస్తాయి. ఆ చక్రం పూర్తిగా శుద్ధి అయి కుండలిని దానిపై చక్రం అయిన స్వాధిష్టానంలోకి వెళ్ళి, ఆ రేకులు పైనున్న కుండలిని వైపు తిరగ్గానే ఆ యోగికి తన వీర్యం, ఆలోచనలు, ఉఛ్వాస నిశ్వాసల మీద కంట్రోల్ వస్తుంది. అలాగే పంచభూతాల్లో ఒకటైన పృథ్వీ తత్త్వం మీద కంట్రోల్ వస్తుంది. దాంతో భూమ్యాకర్షణ శక్తి అతనిమీద పనిచేయక నేలమీంచి గాల్లోకి లేచే శక్తి వస్తుంది. దీన్ని మహేష్ యోగి 'యోగిక్ ఫ్లైయింగ్' అంటారు. (ట్రాన్స్‌డెంటల్ మెడిటేషన్ ద్వారా ఈ సిద్ధిని మహేష్ ఛానెల్‌లో ప్రదర్శించడం

మీరు చూసే ఉంటారు) ఇంకా భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలకి చెందిన విషయ పరిజ్ఞానం కూడా వస్తుంది. సహజానందం పొందుతారు.

స్వాధిష్టాన చక్రంలో పద్మంలోని 6 రేకులు 'బం, భం, మం, యం, రం, లం' లని రిప్రజెంట్ చేస్తాయి. ఈ చక్ర శుద్ధి కాగానే నీటిమీద ఆధిక్యత వచ్చి జలంపై నడవగలడు. కామ, క్రోధ, లోభ, మద మాత్సరాలు పూర్తిగా నశించి కొన్ని సైకిక్ పవర్స్ కూడా వస్తాయి.

మూడో చక్రం అయిన మణిపూరకంలోని కర్మలన్నింటిని ఇలాగే కుండలిని శక్తి నాశనం చేయగానే ఆ చక్రంలోని 10 రేకులు పైకి తిరుగుతాయి. 'డం, ఢం, ణం, తం, థం, డం, ధం, నం, నం, పం, ఫం'. ఈ చక్రశుద్ధి ద్వారా అగ్ని మీద ఆధిక్యత వస్తుంది. పాతాళ సిద్ధి కూడా వచ్చి గుప్తనిధుల్ని తేలికగా గుర్తించగలడు.

ఇక నాలుగో చక్రం అయిన అనాహత లోని 12 రేకులని 'కం, ఖం, గం, ఘం, ఙ, చం, ఛం, జం, ఝం, ఞం, తం, థం' రిప్రజెంట్ చేస్తాయి. కుండలిని విష్ణుగ్రంధిని ఛేదించుకుని పై చక్రానికి వెళ్లగానే వాయువు మీద ఆధిక్యం సంపాదించుకుని గాల్లో తేలగలడు. సత్త్వ గుణ సంపన్నుడవుతాడు. ఇతరుల మనసులోని విషయాలు తెలుసుకోగలిగే సిద్ధి వస్తుంది.

అయిదో చక్రం అయిన విశుద్ధిలో పద్మానికి 16 రేకులుంటాయి. అవి 'అం, ఆం, ఇం, ఈం, ఉం, ఊం, ఋం, ౠం, ఌం, ౡం, ఏం, ఐం, ఓం, ఔం, అం, అః' - ఈ చక్ర శుద్ధి జరగగానే నాలుగు వేదాలసారం అవగతమై త్రికాలజ్ఞుడు అవుతాడు. ఆజ్ఞా చక్రంలోని పద్మానికి 2 రేకులుంటాయి. (హం, క్షం) ఇక్కడ రుద్రగ్రంధి ఛేదన జరిగి ఈ చక్రం శుద్ధి అయి కుండలిని సహస్రారంలోకి చేరగానే, ఆ యోగికి అన్ని కర్మలు సంపూర్ణంగా భస్మీపటలం అయి జీవన్ముక్తుడయి ఏం తలచుకుంటే అది చేయగలిగే సిద్ధి లభిస్తుంది. బ్రహ్మానందం అనుభవిస్తాడు

57. సిద్ధుల విషయంలో జాగ్రత్తలు

ధ్యానసాధన చేస్తూంటే వచ్చే సిద్ధుల విషయంలో సాధకులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని రామకృష్ణ పరమహంస తన శిష్యులని తరచు హెచ్చరించేవారు. అవి లభిస్తే మనిషికి కొత్త అహం కలిగి సాటి వారిముందు వాటిని ప్రదర్శనకి పెట్టినా, లేదా స్వార్థానికి వాడుకున్నా ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి అక్కడితో ఆగిపోతుంది.

శ్రీ రామకృష్ణ ఈ సిద్ధుల విషయంలో ఓ చక్కటి పోలిక చెప్పారు. పసిపిల్ల తల్లికోసం ఏడుస్తుంటే, ఏ ఆటవస్తువో ఇచ్చి పిల్ల ఏడుపు ఆపుతుంది. కాని ఎత్తుకునే దాకా ఏడుపు ఆపనప్పుడే తల్లి ఆ పిల్లని ఎత్తుకునే విధంగా, భగవంతుడు తనకోసం సాధన చేసే సాధకులకి ఈ శక్తులు ఇస్తాడట. వాటితో తృప్తిపడే వారి సాధనలో ఇక ప్రగతే ఉండదు. వాటిని పట్టించుకోకుండా సాధన చేస్తూ పోతేనే ధ్యానంలో ప్రగతి ఉండి, ముక్తి లభిస్తుందని ఆయన చెప్పేవారు.

అయితే స్వలాభం కోసంకాక ఈ సిద్ధులని లోకకళ్యాణం కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ధ్యానయోగం ఫలించి జీవన్ముక్తులైన వారు తాము ముక్త పురుషులని ప్రపంచానికి చాటడానికో, లేదా లోకకళ్యాణార్థమో వీటిని ప్రదర్శించడం వారి జీవిత చరిత్రల్లో చదువుతూంటాం.

చాలామంది బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నులు మరణించిన వారిని బతికించడం లేదా రోగగ్రస్థుల అనారోగ్యాన్ని నివారించడం లాంటి సంఘటనలు వారి జీవిత చరిత్రల్లో వస్తాయి. అయితే ఏ ప్రారబ్ధ కర్మలవల్లో వారు ఆ దురదృష్టాలకి గురవుతారు. ఆ ప్రారబ్ధ కర్మలని భస్మం చేసే శక్తి ఆ బ్రహ్మజ్ఞాన సంపన్నులకు కూడా ఉండదు. వీరి ప్రారబ్ధ కర్మలని వారు తమకి బదిలీ చేసుకొని వారి తరఫున అనుభవించవచ్చు.

రామ్‌లాల్ అనే జీవన్ముక్తుడు ఇలా ఓసారి తన ప్రియశిష్యుడి చెయ్యి విరిగితే, అది తక్షణం తనకి బదిలీ చేసుకున్నాడు. మేడమీంచి పడ్డ శిష్యుడి చెయ్యి విరగలేదు. కలకత్తాలో బహిరంగ సభలో కూర్చొని ఉన్న రామ్‌లాల్ చెయ్యి విరిగింది!

రెండో పక్షంగా ప్రారబ్ధకర్మల బాధితుల మీద కలిగే అవ్యాజమైన దయతో వారి కర్మలని వచ్చే జన్మలకి వాయిదా వేస్తారు. వచ్చే జన్మలో వారు ఈ ప్రారబ్ధ కర్మని తిరిగి అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. అలాగే తర్వాతి జన్మలోని ఆయుర్దాయాన్ని ఈ జన్మకి కలపడం ద్వారా బ్రతికిస్తారు. సాధారణంగా ఆత్మజ్ఞానులు ప్రదర్శించే సిద్ధులు కొన్ని ఇవి.

శ్రీశైలానికి చెందిన 'పూర్ణానందస్వామి వంట తక్కువ, అతిథులు ఎక్కువ అయినప్పుడు కొద్ది అన్నం మెతుకులని ముట్టుకుని' భోజన పదార్థాలని అందరికీ వడ్డించగా ఇంకా మిగిలేలా చేసేవారు. అవధూత చీరాలస్వామి కారంచేడు దగ్గర రోడ్డు మీద కూర్చుని ఉండగా కారులో వెళ్తున్న ఊటుకూరి రామయ్యగారు కారాపి, ఆయన్ని కారెక్కమని, చీరాల పోదామని అంటే ఆయనందుకు అంగీకరించలేదు. అప్పుడు ఆ కారు డ్రైవరు 'ఏమిటి? ఈ బికారినా కారెక్కమనేది?' అన్నాడు. వారి కారు చీరాలలోని రామయ్యగారింటి ముందు ఆగేసరికి కారెక్కడానికి నిరాకరించిన చీరాల స్వామి వాళ్ళింటి అరుగుమీద దర్శనం ఇచ్చాడు!

మరో సంఘటన. 103 డిగ్రీల జ్వరంతో ఉన్న చంద్రానికి చీరాల స్వామి మూడు ముద్దల అన్నం తినిపించే సరికి ముచ్చెమటలు పోసి జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. పూర్ణ పురుషులు రోగాల్ని నయం చేయడం సర్వసాధారణం. వెంకయ్యస్వామి, తాజుద్దీన్ బాబా జీవిత చరిత్రల్లో ఇలాంటివి కోకొల్లలు.

గణేష్‌పురికి చెందిన సద్గురు నిత్యానంద బాబాకి 'హీలింగ్ మాస్టర్' అనే పేరుంది. ఆయన కొన్ని వేల మంది రోగాలని నయం చేసారు. ఆయన శిష్యుడే

అయిన రాఖాడీ బాబా అనే అవధూత శ్రీ పూర్ణానందస్వామిని తన శిష్యుడిగా చేసుకున్నప్పుడు, తమిళనాడులో ఓ అడవిలోని బండరాయి కింద చేతులుంచి అరిటాకులో భోజనం బయటికి తీశారు. కొద్ది రోజులుగా నిరాహారంగా ధ్యానం చేస్తున్న పూర్ణానందస్వామికి దాన్ని తినిపించారాయన.

మరో పూర్ణ పురుషుడైన త్రైలింగస్వామి (ఆంధ్రుడు) దిగంబరంగా కాశీ వీధుల్లో తిరుగుతుండడంతో కోర్టుకి తీసుకొచ్చారు. ఆయన మహిమలుగల మహనీయుడని ప్లీడర్లు కొందరు చెప్తే ఆంగ్ల మేజిస్ట్రేట్ 'అయితే నేను తినే మాంసాహారం స్వామి తింటాడా?' అని ప్రశ్నించాడు. మౌని అయిన త్రైలింగస్వామి 'నేను తినేది నువ్వు తింటావా?' అని సైగలు చేసి, తన చేతిలోనే మలవిసర్జన చేసి మేజిస్ట్రేట్‌కి చూపించి దాన్ని తిన్నాడు. అయితే కోర్టు హాలంతా పచ్చిగంధ పరిమళం వ్యాపించింది. మేజిస్ట్రేట్ ఆయన మహాత్ముడని గ్రహించి 'ఆయన నగ్నంగా కాశీ పట్టణ వీధుల్లో తిరగవచ్చని, ఎవరూ అడ్డు పెట్టకూడదని' ఆజ్ఞాపించాడు.

పూర్ణయోగి మరణించాక కూడా స్వశరీరంతో దర్శనం ఇవ్వగలడు. పరమహంస యోగానందకి బాంబే హోటల్‌లో ఆయన గురువు యుక్తేశ్వర్ దర్శనం ఇచ్చిన సంఘటన 'ఒక యోగి ఆత్మకథ'లో చదవవచ్చు.

యుక్తేశ్వర్ గురువు లాహిరి మహాశయుడ్ని ఫోటో తీసినా ఆయన ఫోటోల్లో పడేవారు కాదు. ఒకేసారి రెండు, మూడు చోట్ల కనబడే శక్తిని కూడా ఆయన ప్రదర్శించారు. కురిసే వర్షాన్ని ఆపడం, లేని వర్షాన్ని కురిపించడం దాదాపు ప్రతీ యోగీ చేస్తూంటాడు. శ్రీ పూర్ణానందస్వామి జీవిత చరిత్రలో ఈ ఘట్టం వస్తుంది. పిల్లలు ఉక్కగా ఉందంటే ఆయన 'అయితే వరుణుడికి ఫోన్ చేసి వర్షం తెప్పిద్దామని' టెలిఫోన్ రిసీవర్ అందుకుని వరుణుడితో మాట్లాడినట్లు నటించేవారు. తక్షణం వర్షం కురిసేది. మరికొన్ని సందర్భాల్లో కురిసే వర్షాన్ని కూడా ఆపేవారు.

రచయిత ఫిబ్రవరి 2001లో హైద్రాబాద్‌లోని పింగళి దశరథ్‌రామ్ హాల్ ఆవరణలో జరుగుతున్న మాతా అమృతానందమయి పబ్లిక్ మీటింగ్‌కి హాజరయ్యాడు. ఆ రాత్రి ఆకాశం నిండా దట్టంగా నల్లటిమేఘాలు. పెద్ద పెద్ద చినుకులు కొన్ని పడ్డాయి. అమృతానందమయి ఓసారి తలెత్తి ఆకాశం వంక చూడగానే వర్షం నిలిచిపోయింది.

మాతా అమృతానందమయిని దర్శించడానికి గుజరాత్ నుండి కేరళ వెళ్ళిన ఒక భక్తుడు తిరిగి వెళ్ళడానికి అనుమతి తీసుకోవడానికి వెళితే, మూడు రోజులు ఉండమని ఆమె కోరింది. మూడవరోజు పేపర్లో గుజరాత్‌లో ఆయనుండే ప్రదేశం భూకంపం తాకిడికి గురవడం చదివాడు. ఇదేవిధంగా కొందరు యోగులు ఏక్సిడెంట్లకి గురయ్యే రైళ్ళల్లో ప్రయాణించే తమ భక్తులని వెళ్ళవద్దని కోరడం కూడా వారి జీవిత చరిత్రల్లో చదవవచ్చు.

సద్గురు నిత్యానంద బాబాని దర్శించడానికి ప్రధానమంత్రి నెహ్రూ వెళ్ళినపుడు 'ఈ ఆశ్రమంలో ఇంత అన్నదానానికి ఇతర కార్యక్రమాలకి మీకు ధనం ఎలా వస్తోంది?' అని ప్రశ్నిస్తే బాబా తన గోచీలోంచి నోట్లకట్టలు అనేకం తీసి నేలమీద కుప్పగా పోశారు.

పూర్ణ సిద్ధుల ఇలాంటి లీలలెన్నో. ఈ సిద్ధులన్నీ చేసే శక్తి ఇది చదువుతున్న క్షణంలోనే మనందరిలోనూ ఉన్నాయి. అయితే మనం చేసుకున్న కర్మలు, మనలోని వాసనా సంస్కారాలు, అరిషడ్వర్గాలు వాటికి అడ్డుగా నిలుస్తున్నాయి. ధ్యానంతో అవి తొలగితే మనమూ వారి స్థాయికి చేరుకోగలం.

నిజానికి అదే మన సహజస్థితి.

"Too often we try 'to do' when God is simply calling us 'to be'."

58. సాలోక్య, సామీప్య, సారూప్య ముక్తులు

ముక్తిలో నాలుగు దశలున్నాయి. మొదటిది సాలోక్య ముక్తి. కుండలిని నిద్ర మేల్కొన్నాక మూలాధార చక్రం నించి అనాహతంలోకి ప్రయాణించి అక్కడి కర్మలని శుద్ధిచేసాక (అంటే విష్ణు గ్రంథిని ఛేదించాక) కలిగే స్థితి 'సాలోక్యముక్తి'.

అనాహతం నించి, కుండలినిని విశుద్ధిలోకి వెళ్ళి అక్కడ కర్మలన్నింటినీ భస్మం చేశాక ఆ స్థితిని 'సామీప్య ముక్తి' అంటారు. ఈ స్థితి దాకా సాధనలో ఉండగా పంచేంద్రియాలు పనిచేస్తూ బయట విషయాలని ధ్యాన సమయంలో మనసుకి అందిస్తూనే ఉంటాయి. దీన్నే 'బహిర్ముఖం' అంటారు. ఎప్పుడైతే కుండలిని విశుద్ధని కూడా దాటి ఆజ్ఞాచక్రంలోకి వెళ్తుందో అప్పుడు మెదడుకి (లేదా మనసుకి) సమాచారం అందించే అయిదు ద్వారాలైన పంచేంద్రియాలు మూసుకుపోవడంతో ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకుంటారు. అప్పుడు పక్కన బాంబు పేలినా చెవి ఆ శబ్దం వినదు. గిల్లినా చర్మానికి ఆ స్పర్శ అందదు. నోట్లో కారం పోసినా నాలుక అది గ్రహించదు. ఇలా ప్రపంచం నించి విడిపోయిన ఆ స్థితిని 'సారూప్య ముక్తి' అంటారు. దీన్నే 'సమాధి స్థితి' అనీ, 'అంతర్ముఖం అవడం' అని కూడా అంటారు. అప్పుడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలుండవు. గుండె కొట్టుకోదు. డాక్టర్ పరీక్షించి 'అంతా అయిపోయింది' అంటాడు. కాని కొంతసేపటికి తిరిగి సమాధిలోంచి బయట పడగానే ఊపిరి పీల్చుకోవడం మొదలై తిరిగి గుండె కొట్టుకుంటుంది. ఎందుకంటే ప్రాణంపోక అది ఆజ్ఞాచక్రంలో (భృకుటిలో) నిలిచి ఉంటుంది. ఇంత దాకా వైద్య శాస్త్రానికి ఇది అంతుపట్టని విషయం.

ఇక్కడ ధ్యాని (తెలుసుకోవలసిన సాధకుడు) ధ్యానం (తెలుసుకోవలసిన విషయం) ధ్యేయం (తెలియవలసిన విషయం) ఈ మూడు ఒకటిగా మారతారు. ఈ మూడింటి ఐక్యతే 'సవికల్ప సమాధి స్థితి'. ఈ దశలో మనలోని అన్ని

కోరికలు, తలంపులు, ఆలోచనలు, వ్యామోహాలు, రుచులు, అభిరుచులు అహంకారం అంతరించి పోతాయి. మనసు ఎటూ పరిగెత్తకుండా నిశ్చలంగా మారుతుంది. ఫలితంగా అపూర్వమైన, అద్వితీయమైన పరమశాంతిని, తద్వారా 'పరమానంద స్థితి'ని పొందుతాం. ఆ శాంతిలో ఏదీ దుఃఖాన్నివ్వలేదు. నాల్గు వేదాలు అందించిన నాలుగు మహావాక్యాలు 'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ, అయమాత్మ బ్రహ్మ, అహం బ్రహ్మాస్మి, తత్వమసి' స్టేజి అదే.

సమాధి స్థితిలో రెండు రకాలున్నాయి. ఒకటి 'సవికల్ప సమాధి'. ఈ ఆలోచనా రహిత సమాధి స్థితిలో సాధకుడు ఎక్కువ కాలం ఉండలేడు. తిరిగి ప్రపంచ స్పృహలోకి వచ్చేస్తుంటాడు. మరొకటి 'నిర్వికల్ప సమాధి'. ఈ దశలో సాధకుడు రోజుల తరబడి ప్రపంచ స్పృహ లేకుండా ఉంటాడు. సమాధి స్థితి సవికల్ప సమాధితో మొదలై చివరికి నిర్వికల్ప సమాధిలో స్థిరపడుతుంది.

అరుణాచలంలో రమణ మహర్షి సమాధి స్థితిలో ఉండగా ఓ కొంటె పిల్లవాడు ఆయన వెనక మూత్రం పోసినా ఆ స్పృహే వారికి లేకపోయింది. పిల్లల గోల భరించలేక ఆయన అరుణాచల ఆలయంలోని భూగృహంలో కూర్చుని సమాధి స్థితి పొందినప్పుడు, పురుగులు కుట్టి రక్తం కారుతున్నా ఆయనకా అనుభూతే లేదు.

అలాగే పెనుమత్స మహాయోగిని (కృష్ణాజిల్లా) సమాధి స్థితిలో ఉండగా పిరుదులకి పుళ్ళు చేసి రక్తం కారుతున్నా ఆ తల్లికి ఆ స్పృహే లేదు. తాచుపాము పాకుతుంటే తోటివారంతా పారిపోయారు కాని సమాధిలో ఉన్న వివేకానందుడికి జరిగేదేం తెలీలేదు. అలాగే మరోసారి దోమలు విపరీతంగా కుట్టినా ఆయనకా బాధ తెలీలేదు. ఎంతో తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన జరిగితే కాని ఈ స్థితికి సాధకుడు చేరుకోలేడు. దీనికి ఎన్నో జన్మల సాధన కావాలి.

59. సాయుజ్య ముక్తి

శృంగేరి 35వ పీఠాధిపతి భారతీస్వామి సమాధిస్థితిని సాధించగానే పీఠ వ్యవహారాలని యాజమాన్యానికి వదిలేసి బ్రహ్మానుభవ నిమగ్నులై భూగృహంలో బాహ్యస్మృతి లేకుండా రోజుల తరబడి నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉండిపోయేవారు.

రామకృష్ణ పరమహంస తరచూ ఈ సమాధిస్థితిలోకి తన ప్రయత్నం లేకుండానే వెళ్తూండేవారు. నడుస్తూ సమాధిలోకి వెళ్ళి నేలకూలడంతో ఆయనకి గాయాలు కూడా అవుతుండేవి.

సమాధి స్థితిలోని యోగిని ఇహ ప్రపంచంలోకి తీసుకురావడం కష్టం కూడా. ఇలా నిర్వికల్ప సమాధి స్థితిలో ఉండి, ఉండి ఆజ్ఞాచక్రంలోని రుద్రగ్రంథిని (ముక్తి గ్రంధి) ఛేదించి, తరువాతి చక్రం అయిన సహస్రారంలోకి వెళ్తుంది కుండలిని శక్తి. శిరస్సులో ఉండే సహస్రార చక్రంలో వెయ్యి రేకులు గల ఓ పద్మం ఉంటుంది. అందులోని పరమశివుడ్ని కుండలినీ మాత అయిన పార్వతి చేరడమే భవరోగ చికిత్స (కైవల్య ప్రాప్తి) అని శాస్త్రం. మనం మానవ జీవితం తీసుకోవడానికి అసలు లక్ష్యం ఇదే అని శాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నాయి. దీన్నే ముక్తి లేదా మోక్షం లేదా నాలుగో, ఆఖరి దశ అయిన 'సాయుజ్య ముక్తి' అని కూడా అంటారు.

ప్రతీ యోగి ఏకైక గమ్యం, లక్ష్యం ఈ ఆత్మ నిష్ఠాపరుడవడమే. ఇదే జీవన్ముక్తి. ఇదే జీవబ్రహ్మైక్య యోగం. ఇదే పరమాత్మానుభవం. ఇదే అహం బ్రహ్మాస్మి స్థితి. తత్వమసికి, సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మాకి ఇదే అర్థం. ఇదే సాధనలోని పరాకాష్ఠ. ఇదే 'నష్టో మోహః స్మృతిర్లబ్ధా...'

ఈ స్థితిలోని యోగి అంగిట్లోంచి అమృతం ధారగా కారుతుంది. దాన్ని తాగిన యోగి అమరుడై ఇక చావు పుట్టుకలు లేని వాడవుతాడు (లాహిరి

మహాశయుడు తన ఆత్మకథలో ఈ అమృతం గురించి వివరించారు) ఈ లోకం పట్టక కొందరు ఆ స్థితిలోంచి బయటికి రాలేరు. వాళ్ళని పిచ్చివాళ్ళుగా భ్రమిస్తాం. వారు అవధూతలు. మరికొందరు బయటికి వచ్చి 'మానవసేవ' చేస్తారు. ఉదాహరణకి మాతా అమృతానందమయి. తాను కర్తనన్న అహంకారం నశించి ప్రేమ, దయా భావాలు తప్ప, ద్వేషం, కోపం, ఈర్ష్యల్లాంటి నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్‌ని పోగొట్టుకుంటారీ ముక్తిస్థితిలోని వారు.

ఆ ముక్తుడి ఆత్మ కొన్ని కోట్ల ఏళ్ళ క్రితం తీసుకున్న మొట్ట మొదటి జన్మనించి, ఈ జన్మ దాకా మధ్యలో గడిచిన లక్షలాది జన్మలు - లోహ జన్మలు, వృక్ష జన్మలు, జంతు జన్మలు, మనుష్య జన్మలు - 84 లక్షల జీవరాసుల జన్మలన్నీ అతనికి గుర్తుకువస్తాయి. పరమాత్మ ఎంత శక్తివంతుడో అప్పుడు జీవన్ముక్తుడు కూడా అంత శక్తివంతుడు అవుతాడు. అతనికి అసాధ్యమనేదే ఉండదు.

ఈ పాంచ భౌతిక శరీరంలో పరమాత్మ ఉంటాడంటాం మనం. ఆ పరమాత్మ తను ఈ శరీరం కానని, ఆత్మనని అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించే స్థితి అది. అలాంటి యోగి శరీర త్యాగం చేసాక ఇక మళ్ళీ ఎన్నడూ జన్మించడు. వారి ప్రాణం మాడు దగ్గరుండే బ్రహ్మరంధ్రాన్ని ఛేదించుకుని పోతుంది. ఇదే 'కైవల్యం'.

అన్ని మతాల గమ్యం, అన్ని దైవ కార్యాల లక్ష్యం మనిషి ఈ ముక్త స్థితిని చేరుకోవడమే. గత జన్మల్లోని కర్మల ఫలితాలని మనిషి జన్మ ఎత్తి అనుభవిస్తున్న మన లక్ష్యం ఇదే. అయితే మాయ తెర ఎప్పటికప్పుడు మనం ఈ లక్ష్యం విస్మరించేలా చేస్తూంటుంది. దీన్ని గట్టిగా పట్టుకోగలగాలంటే ఆ జగన్నియంత అయిన దేవదేవుడి కృప అవసరం. ఏ మతానికి, ఏ కులానికి, ఏ సాంప్రదాయానికి చెందినా సరే 'సాయుజ్య ముక్తి' లక్ష్యంగా అనుగ్రహించమని, దాన్ని జీవితాంతం మనం విస్మరించకుండా ఉండేలా దయ చూడమని నిత్యం ప్రార్థిద్దాం.

60. ధ్యానంలో ప్రాక్టికల్ అనుభవాలు, అనుభూతులు

శ్రీలంకా వెంకట మృత్యుంజయ శాస్త్రి అసిస్టెంట్ పోస్ట్ మాస్టర్ జనరల్‌గా 1982లో రిటైరయ్యారు. 1983 సెప్టెంబర్ 13న వారికి శ్రీ పూర్ణానందస్వామి (శ్రీశైలం)తో పరిచయం కలిగింది. స్వామివారు శ్రీశాస్త్రిని తన ఆశ్రమానికి వచ్చేయమన్నారు. అయితే తన ఆఖరమ్మాయి వివాహం కాలేదంటే, ఆర్నెల్లలో అంతా సెటిల్ అవుతుందన్నారు. ఆ ప్రకారం 1984లో వారమ్మాయి శైలజకి వివాహం అయ్యాక, అక్టోబర్ 84లో శ్రీ శాస్త్రి స్వామి ఆశ్రమం చేరుకున్నారు.

పూర్ణానంద స్వామి గురువైన ఓంకారానందస్వామి (ఒంటికి విబూధి రాసుకునే వారు కాబట్టి వీరికి రాఖాడి బాబా అని పేరు. మరాఠీలో రాఖాడి అంటే బూడిద) పాదుకలకి అభిషేకం చేస్తూ ఆశ్రమంలో కొన్ని నెలలు గడిపారు.

మొదటి నుండీ ఆధ్యాత్మిక ధోరణిగల శ్రీ శాస్త్రికి 1983లో షిరిడీ సాయిబాబా స్వప్న సందేశం ద్వారా 'మార్చి 6, 1985తో వారి ఆయుష్షు తీరుతుందని' మూడు సార్లు చెప్పారు. అప్పటికే ఆయన హృద్రోగి. అది శైలజ ద్వారా తెలుసుకున్న స్వామివారు శ్రీ శాస్త్రితో మార్చి 6న సహపంక్తి భోజనం చేస్తూ, తన విస్తరిలోని ఒక ముద్ద తినిపించి, తర్వాతి జన్మలోని ఆయుష్షులోంచి కొంత ఈ జన్మకి కలిపానని, ఇంక భయం లేదని చెప్పారు.

మార్చి 11న శాస్త్రి గారికి సన్యాసాశ్రమం ఇచ్చి 'ప్రకాశానందస్వామి'గా పేరు మార్చారు. వెంటనే ధ్యానయోగంలోకి ప్రవేశించి శ్రీ ప్రకాశానంద వారణాసి, నైమిశారణ్యం, హిమాలయాల్లోని గంగోత్రి, యమునోత్రి, మహేంద్రగిరి పర్వత ప్రాంతాల్లో, తమిళనాడులోని ఊటి, బాణతీర్థం (పూర్ణానందస్వామి ధ్యానం

చేసిందిక్కడే) కారియర్ ఇంకా అనేక అడవుల్లో తపస్సు చేశారు. వీరు ఎంతటి విరాగి అంటే సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించాక పుత్రుడు మరణిస్తే, పదిరోజుల తర్వాత వచ్చి, అరగంటే పరామర్శకి ఉండి తిరిగి వెళ్ళిపోయారు. తన కుటుంబ సభ్యులని తనకి చెందని లోకుల్లానే చూసేవారు.

1996 ఏప్రిల్ 22న శంకర జయంతి పర్వదినాన వీరు కర్నూలు జిల్లాలోని ఓ ఆలయంలో శివలింగ ప్రతిష్ట చేసిన కొద్దిసేపటికి, వేద ఘోషమధ్య సిద్ధి పొందారు. శ్రీశైలంలోని పూర్ణానందస్వామి ఆశ్రమంలో వీరి భౌతిక దేహాన్ని సమాధి చేశారు.

శ్రీ ప్రకాశానంద తన ధ్యానానుభవాలని 1986లో రాసుకున్న డైరీ, ఆయన సిద్ధి పొందాక వారి కుమార్తె శ్రీమతి మారేపల్లి శైలజ చేతికి వచ్చింది. ఆయన దాదాపు సమాధి స్థితికి చేరుకున్న దినాల్లో రాసిన డైరీ అది. ఆ స్థితిలో ధ్యానానుభవాలు ఎలా ఉంటాయో సాధకులకి ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి ఉంటుంది కాబట్టి ఆ డైరీలోని కొన్ని విషయాలని ఇక్కడ చదవచ్చు.

(ధ్యానయోగి శ్రీ ప్రకాశానంద 1986లో రాసిన డైరీనించి)

జనవరి 10 : అర్ధరాత్రి 1.10కి నిద్రలేచి ధ్యానానికి కూర్చుంటే, ఆజ్ఞాచక్రంలో ప్రస్ఫుటంగా మెరుస్తూ జ్యోతి కన్పించింది. తెల్లారి 3.20 దాకా వండర్‌ఫుల్ ఎక్స్‌పీరియన్స్.

జనవరి 21 : కుడి చెవిలో నాదం మొత్తం జప కాలమంతా వినబడింది. టి.వి.లో ప్రోగ్రాం మొదలుకి మునుపు వినవచ్చే సౌండ్ లాంటిదది. జ్యోతి ఆజ్ఞాచక్రంలో కనబడీ కనబడనట్లుగా గోచరించింది. ఏకాగ్రత బాగా కుదిరింది.

జనవరి 23 : కనుబొమలమధ్య ఉదయమంతా హెవీనెస్. ధ్యానంలో నాదం వినబడింది.

జనవరి 27 : ఈ రోజు ధ్యానం కుదరలేదు. డిస్టర్బ్‌డ్ మైండ్.

ఫిబ్రవరి 17 : ఈ రోజు ధ్యానంలో నాదం సహస్రారానికి కొద్దిగా కిందుగా జ్యోతిగా మార్పు చెందడం గుర్తించాను. ఇదేమిటో అర్థం కాలేదు. నాదాంతమా?

జూన్ 16 : రెండు గంటల ధ్యానంలో ఎవరో మైండ్‌ని అరెస్ట్ చేసినట్లు ఆలోచనలు లేవు. కనుబొమ్మల మధ్య ప్రకాశవంతమైన జ్యోతి దర్శనం. ఆ జ్యోతి కిరణాలు నా శరీరం నించి వెలువడుతున్న అనుభూతి.

జూన్ 18 : ధ్యానంలో ఏకాగ్రత కుదిరి ఆలోచనారహిత మనస్సు నిలబడడం. మూలాధారం నుంచి అగ్నిహోత్రం చాలాసార్లు బయలుదేరి శరీరమంతా విద్యుత్ కాంతితో జ్యోతిమయం అయింది. శ్వాస గమనం తగ్గింది.

జూన్ 20 : ఎంత ప్రయత్నించినా ఈ రోజు ప్రారంభంలో ఏకాగ్రత కుదరలేదు. సడన్‌గా అప్రయత్నంగా సహస్రారంలో జ్యోతి దర్శనం. రెండున్నర గంటలు నిరాటంకంగా బ్రహ్మ రంధ్రంలో జ్యోతిబిందు రూపంలో కనబడి నిలిచిపోయింది. శరీరం బాహ్యస్మృతి తప్పింది. అయితే నిద్రావస్థ కాదు. మగతా కాదు. మంత్రం నడుస్తూనే ఉంది. పద్మాసనంలో కుడికాలి నొప్పి తెలుస్తూనే ఉంది. 6-3-86న గురుదేవులు వ్రాశారు, సమాధిస్థితికి సాధనచేరిందని. అదిప్పుడు నాకు దొరికిందేమో తెలీదు. గురుదేవులే దీని పరిస్థితి చెప్పాలి. వారు ప్రస్తుతం కారియరులో ఉన్నారు. ఈ రోజు రెండు చెవుల్లో నాదం బయలు దేరింది.

జూన్ 29 : మొదలు ఒక గంట ఏకాగ్రత కుదిరింది. కాని తలంపుల వల్ల ధ్యానం సరిగా నడవలేదు. ప్రత్యాహారం ఎంత సాధిద్దామన్నా కుదరలేదు. ఆలోచనల దారి ఆలోచనలు, మంత్రం దారి మంత్రం.

జూన్ 30 : Very important మూడు గంటల సాధన ఏకాగ్రతతో కూడుకుని, దాదాపు రెండుగంటలపాటు సహస్రారంలో బిందు జ్యోతిర్మయి స్వరూపంతో

దర్శనం. అది Super conscious state అనవచ్చునేమో తెలియదు. కాని శరీరం ఉన్నట్లు భావన లేదు. శ్వాస అతి తక్కువ సార్లు పీల్చడం, కొన్నిసార్లు నిలబడడం, నాద శబ్దం ఒకే హోరులో వినబడడం, స్పృహ ఉన్నదా అంటే ఉంది, లేదా అంటే లేదు. మంత్రం జరుగుతూనే ఉంది. ఈ స్థితిని ఏమంటారో తెలియదు.

సెప్టెంబర్ 14 : కుండలిని మూలాధారం నించి ప్రజ్వరిల్లి స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక చక్రాలలోకి ప్రవేశించాలి. అప్పటికి కాని అనాహత చక్రంలో ప్రవేశించలేదు. అనేక తంత్ర శాస్త్రాలలో, ఒక్క జన్మలో మణిపూరకం దాకానే సాగించి, శరీరం చాలించితే, మరుజన్మలో అనాహత చక్రం నించి బ్రహ్మరంధ్రానికి చేరుకుంటాడని చెప్పబడి ఉన్నది. ఆ విధంగానే మన విషయంలో మూలాధారాది, అనాహతం వరకు కుండలినీ శక్తి క్రితం జన్మలో జరిగి ఉండాలి. అందువల్లనే మొదటినుంచే, ఆజ్ఞాచక్రం నించి ప్రారంభించి బ్రహ్మరంధ్రంలో హ్రీంకార రూపమైన ఆది పరాశక్తి దర్శనం అవుతోంది. ఆ పై గురు అనుగ్రహం, అమ్మ అనుగ్రహం కలిగితే, బ్రహ్మరంధ్రం ఛేదించుకుని జీవి శరీరాన్ని విడిచి పెడుతుంది. లేనిచో పునర్జన్మ తప్పదేమో? ఇదిలా ఉండగా, సహస్రారంలో అతి శూన్య స్థితి ఏర్పడి, అంతరిక్షంలోని వినీలాకాశం, సూర్యచంద్రులు, నక్షత్రాలు దర్శనమిచ్చుచున్నవి. ఈ (శూన్యస్థితి) అర్థం కావడం లేదు. మనోనేత్రం అన్ని షట్చక్రాలు కూడా చూడగలుగుచున్నది. ఒక్కొక్కప్పుడు మూలాధారం నుంచి సహస్రారం దాకా ఒకే వెడల్పయిన జ్యోతిరేఖ అగుపడుచున్నది. సుషుమ్నానాడి ద్వారా నాడీ మండలం, దాని ద్వారా రెండు నేత్రములు, భృకుటి, ఒకే అత్యంత జ్యోతిర్మయమే అగుచున్నది. తలంతా ఒక అగ్నిగోళంలా కనబడుతూ కాంతిరేఖలు పైకి విరజిమ్ముతుంటాయి. ఇది అన్ని వేళలా కాదు.

ఇది భ్రాంతియా? భావనా? అంటే నా గురుదేవులు 'భ్రాంతికాదు' అని అన్నారు. ఈ అగమ్యగోచర అయోమయ స్థితి నిర్వికల్ప సమాధిస్థితికి వస్తేనే కాని నిర్ధారణ కాదు. ఇందుకు సంచిత కర్మ వాసనలు, అగామి, ప్రారబ్ధములు ఇంకా అడ్డు తగులుతున్నాయి. వాటిని తొలగించే శక్తి గురుదేవులకే కలదు. 30 సంవత్సరాలుగా డైరీ రాయడం అలవాటు. ఇక నించి ఇది విరమించడం జరుగును. ఎందుకంటే ఇది అహంకి కారణం కావచ్చు. అది (యోగంలో) పతనావస్థని తెలుసు.

(మిగిలిన అన్ని పేజీలు ఖాళీ. 11 ఏళ్ల తర్వాత 1996 ఏప్రిల్ 22న శంకర జయంతి పర్వదినాన కర్నూలు జిల్లా బ్రాహ్మణపల్లి గ్రామంలోని గుళ్ళో శివలింగానికి ప్రాణప్రతిష్ఠ చేసి వేదఘోష మధ్య, శ్రీ ప్రకాశానంద స్వామి 7వసారి గుండెనొప్పితో దేహ త్యాగం చేశారు. వారి సమాధి శ్రీశైలంలో, సున్నిపెంటలోని శ్రీ పూర్ణానందస్వామి ఆశ్రమంలో ఉంది).

“What bread is to the hungry, clothes to the naked, the shadow of a great rock to the traveler in a weary land, such is God to us.”

61. సద్గురువు

అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా

చక్షురున్మీలితం యేన తస్మై శ్రీ గురవే నమః

అర్థం : అజ్ఞానమనే చీకటి (రోగం)లో ఉన్న కళ్ళకి జ్ఞానమనే వెలుగు (మందు) నిచ్చి వాటిని తెరిపించే గురువుకి నమస్కారాలు.

ఏ విద్య అయినా గురువు లేనిదే రాణించదంటారు. ఆధ్యాత్మిక విద్య విషయంలో 'గురువు లేని విద్య గుడ్డి విద్య' అన్న నియమం మరీ గట్టిది. గురువు లేకపోతే సాధకుడు తన గమ్యాన్ని చేరుకోలేడు. పూర్ణ పురుషుడే గురువు పదవిని అలంకరించగల సమర్థుడు. ఎందుకంటే ఆ స్థితికి చేరుకున్న వ్యక్తికి ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన మార్గం తెలుసు కాబట్టి, సాధకుడిని తను పయనించిన మార్గంలో చిట్ట చివరిదాకా తీసుకెళ్ళగలడు. అవతార పురుషులకే గురువు ప్రాపకం తప్పలేదు. రాముడికి వశిష్టుడు, కృష్ణుడికి సాందీపుడు ఆధ్యాత్మిక గురుత్వం వహించారు. రామకృష్ణ పరమహంసకి తోతాపురి గురువుగా లభ్యం అయ్యేదాకా సాధనలో పరిపక్వత రాలేదు. షిర్డి సాయికి వెంకూసా గురువని చెబుతారు.

ఇదిలా ఉండగా సాధకుడు తనలోని అరిషడ్వర్గాలని, ప్రపంచంతో బంధం ఏర్పరచే సమస్తాన్ని తెంచుకుని, తన సహజ స్థితి అయిన ఆ పరిపూర్ణ ఆనంద స్థితికి చేరుకోవడానికి ఇప్పుడు ఎంత శ్రమిస్తాడో, అలాగే ఒకప్పుడు దేవుడు కూడా ఈ ప్రపంచంతో తొలిసారిగా మనల్ని బంధించడానికి అంతే అవస్థపడి ఉంటాడు. 84 లక్షల జీవరాసుల జన్మల తర్వాత వచ్చే మానవ జన్మకి మనం తొలిసారిగా ఎప్పుడు ప్రవేశించామో ఆ దేవుడికి ఎరుక కాని, అప్పుడు కుండలిని సహస్రారంలో ఉండేది. ఆ సచ్చిదానంద స్థితిలో 'ఈ దృశ్య ప్రపంచంతో బంధం

ఆనందం కాదు' అని తెలుసుకున్న స్థితిలో అత్యంత సుఖంగా ఉన్న మనల్ని దేవుడు, ప్రకృతి, మాయాదేవిల సహాయంతో ఈ భౌతిక ప్రపంచం ఇచ్చే ఆనందాలు అనే బంధంలో చిక్కుకోవడానికి, మన పంచేంద్రియాలని, కర్మేంద్రియాలని ఆకట్టుకోవడానికి ఎన్నో ఆకర్షణలు కల్పించాడు.

నోటికి హితమైన రుచులు, చెవికి ఇంపైన సంగీతం, కళ్ళకి సొగసైన వస్తువులు, ముక్కుకి ఇంపైన సువాసనలు, చర్మానికి ఇంపైన రతి సౌఖ్యం వంటివి. అయితే వాటిని మనం చాలాకాలం పట్టించుకోలేదు. ఆత్మ సుఖం ముందు అవన్నీ దిగదుడుపని మనకు తెలుసు. అయితే 'అవి మనకి వేరు కాదు, మన ఆత్మలో విరాజిల్లే భాగమే' అన్న సంగతి ఏ దురదృష్ట క్షణంలో విస్మరించామో కాని, అప్పుడు మాయాదేవి కఠోర హస్తాల్లో మనమంతా చిక్కుకుపోయాం. దాంతో కుండలిని శక్తి ఒకో చక్రం కిందికి దిగుతూ మూలాధారానికి చేరుకుని నిద్రపోసాగింది. అప్పట్నించి మనం ఆత్మ అన్న సంగతి విస్మరించి, ఈ శరీరమే మనంగా భ్రమిస్తూ సుఖ దుఃఖాలు అనుభవిస్తూ, వాటికోసం వివిధ కర్మలు చేస్తూ, లక్షల సంవత్సరాలు జనన మరణ చక్రంలో పడికొట్టుకుంటున్నాం.

ఈ సంసార సాగరంలోంచి బయట పడాలన్న శుభేచ్ఛ ఈశ్వరకృపతో మనకి కలిగాక తిరిగి వెనక్కి మన ఆత్మవైపు మనం చేసే ప్రయాణంలో సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుడే మళ్ళీ మనకి గురువు రూపంలో వచ్చి దారి చూపుతాడు. మోక్షేచ్ఛ గల శిష్యుణ్ణి గురువు ఆదుకోవడానికి, ఆయన ప్రేమకి కారణం, కొన్ని లక్షల జన్మల క్రితం 'పాపం, ఈ జీవిని ఇందులోకి లాగింది నేనేగా' అని పరమాత్మ అనుకోవడంవల్లనే అయి ఉంటుంది. 'గురువు సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మ' అనడానికి ఇదే కారణం కావచ్చు. కాబట్టి మనమంతా మన కుండలినిని మేల్కొలిపి సహస్రారంలోకి తిరిగి దాన్ని ప్రవేశపెట్టే అలాంటి సద్గురువు లభించాలని ప్రార్థిద్దాం.

62. సద్గురువు ఆవశ్యకత

దుర్లభం త్రయమే వైతత్ దైవానుగ్రహహేతుకమ్

మనుష్యత్వం ముముక్షత్వం మహాపురుష సంశ్రయః - వివేక చూడామణి

తాత్పర్యం : దైవానుగ్రహం లేకుండా మనిషి జన్మ, ముక్తి కాంక్ష అందుకు మహాపురుషుల భాగ్యం లభించటం అనే మూడు జీవికి సంభవించడం దుర్లభం.

అందుకే మోక్షం పొందాలన్న తపన లక్షల్లో కొందరికే కలుగుతుంది. ఆ శుభేచ్ఛ గలవారికి ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందిన గురువు ఉనికి తెలియడం ఎంతో అదృష్టం. వారు భౌతికంగా తారసపడి శిష్యులుగా స్వీకరించడం ఇంకా ఎంతో అదృష్టం. నిత్యం మనం వారి సమీపంలోనే నివసించగలగడం అత్యంత గొప్ప అదృష్టం. అందరికీ ఇది లభ్యం కాదు. పూర్వ జన్మార్జిత పుణ్యం ఈ భాగ్యానికి ఎంతో అవసరం అని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

ప్రతీ మోక్షగామికి ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్య పూర్ణ పురుషుడైన గురువుని పొందడం ఎలా అన్నది. దురదృష్టవశాత్తు ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందినవారే నేడు అరుదు. అలాంటి వారిని మనం శోధించి పట్టుకున్నా, మనల్ని శిష్యులుగా స్వీకరించడానికి ఇష్టపడని వారే అధికం.

పూర్వం బాల్యంలోనే గురుకులానికి వెళ్ళి శిష్యులు విద్యని అభ్యసించేవారు. లౌకిక విద్యలతో పాటు ధ్యాన యోగం కూడా బోధించేవారక్కడ. శిష్యుల మనస్తత్వం ప్రకారం వారిని ఉత్తమ, మధ్యమ, అధమ అనే మూడు తరగతులుగా విభజించి, గురువు ఎవ్వరికివ్వాల్సిన శిక్షణ వారికిచ్చేవారు. కాని ఆ వ్యవస్థ కాలక్రమేణా సమసి పోవడంతో, నేడు మోక్షేచ్ఛ గలవారికి సరైన గురువులేక ఎంతో కష్టంగా ఉంటోంది.

భక్తి యోగంలో గురువు అవసరంలేదు. కాని ధ్యానయోగి ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి గురువు తప్పనిసరిగా కావాలి. రమణ మహర్షి, మాతా అమృతానందమయిలకి వారి ఆత్మలే గురువులు తప్ప భౌతిక గురువులు లేరు. (గత జన్మలోనే ఉన్నత స్థితికి చేరుకున్న వారికే ఇది సాధ్యం) కుండలినీ జాగరణలోనూ, సాధకుడిలోని కుండలిని శక్తిని అదుపులో ఉంచడానికి, అది చక్రాలు, గ్రంథులూ ఛేదించుకుని పైకి ప్రవహించడానికి ఖచ్చితంగా ఆత్మజ్ఞాని అయిన గురువు అవసరం. లేకపోతే, ఆ కుండలినీ శక్తి సాధకుడిని అనారోగ్యానికి గురిచేయవచ్చు. పిచ్చివాడ్ని చేయవచ్చు. ఒక్కోసారి ప్రాణం కూడా తీయవచ్చు.

గురువు వయసులో మనకన్నా చిన్నవాడయినా ఫర్వాలేదు. ఆత్మజ్ఞానం పొందిన వాడవడం ముఖ్యం. గురువులు ఎప్పుడూ అర్హత కలిగిన శిష్యుల కోసం తహతహ లాడుతుంటారట. రామకృష్ణ పరమహంస దగ్గరికి తోతాపురి అనే గురువు వచ్చినట్లు, సమయానికి సాధకులని వెదుక్కుంటూ గురువే వస్తాడని విశ్వసించి సాధనలోకి దిగవచ్చు. లేదా లాహిరిని ఆయన గురువు బాబాజీ హిమాలయాలకు పిలిపించుకున్నట్లు, గురువే తనదగ్గరికి శిష్యుడ్ని పిలిపించుకుంటాడు.

సమకాలీనుల విషయానికి వస్తే రచయిత శ్రీ మునిమాణిక్యం నరసింహారావు గారి రెండో కొడుకు డాక్టర్ మునిమాణిక్యం యాజ్ఞవల్క్య శర్మ జీవన్ముక్తుడయిన గురువు కావాలన్న తపనతో లాహిరి శిష్యుడైన యుక్తేశ్వర్ గిరి సమాధి వెదుక్కుంటూ ఒరిస్సా వెళ్ళారు. ఆయన శిష్యుల్లో ఎవరైనా తనకి గురువుగా వస్తే తప్ప లేవనని నిరాహారంగా సమాధి దగ్గర ఉండిపోయారు. 3వ రోజున యుక్తేశ్వర్ శిష్యుడు హరిహరానంద (పరమహంస యోగానంద సహ శిష్యుడు) వచ్చి ఆయన్ని శిష్యుడిగా స్వీకరించాడు. ఈ సంగతి రచయితకి యాజ్ఞవల్క్యగారే చెప్పారు. నిజాయితీతో కూడిన ఇలాంటి తపన ఉంటే గురువు దొరక్కపోడు.

63. సద్గురువుని మార్చకూడదు

జీవన్ముక్తులైన వారిని మనం గురువుగా పొందాక ఈ జన్మకి ఆయన్నే గురువుగా కొలవాలి తప్ప మార్చకూడదు. అలా మారిస్తే కొన్ని జన్మల దాకా ఆ దుష్కృతి వల్ల ముక్తికి అర్హతని కోల్పోతాం. అందుకే శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస 'నాణెం సత్తుదా, మంచిదా అని ఎలా పరీక్షిస్తామో, అలా గురువుని అన్ని విధాలా పరీక్షించుకో. తృప్తిపడి స్వీకరించాక ఇక మార్చకు' అని తన కాబోయే శిష్యులని హెచ్చరించే వారు.

నిజానికి గురువులంతా ఒక్కటే. పూర్ణ స్థితిని పొందిన మహాత్ములందరూ అంతటా వ్యాపించి ఉన్న చైతన్య స్థితే తాము అవడం వల్ల, ఒకరినుంచి మరొకరు వేరు కాజాలరని రమణ మహర్షి అనేవారు. జ్ఞాన మార్గంలో ఆత్మే గురువని, 'నేనెవరు?' అని తెలుసుకోవడానికి భౌతిక గురువు అవసరం లేదని శ్రీ రమణ మహర్షి చెప్పారు.

అయినప్పటికీ ధ్యాన మార్గంలోని సాధకుడికి ఇది వర్తించదు. స్త్రీకి తాళి కట్టినవాడే (పూర్వం) జీవితాంతం ఎలా భర్తో, అలా పూర్ణ పురుషుడిని గురువుగా స్వీకరించాక జీవితాంతం ఆయన్నే గురువుగా ఆరాధించాలి.

మనం గురువుగా స్వీకరించే వ్యక్తి నిజంగా ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన వ్యక్తి అవునో కాదో తెలుసుకోవడం ఎలా?

ఎవరి సమక్షంలో అయితే మనకి అకారణమైన ప్రశాంతత ఉంటుందో, ఎవరిని విడిచి దూరంగా వెళ్ళాలని అనిపించదో, వెళ్ళాల్సి వస్తే బాధగా ఉంటుందో వారిని పూర్ణ పురుషులుగా భావించవచ్చని అనేక గ్రంథాల్లో పేర్కొన్నారు. ఆ వ్యక్తి సమాధి స్థితికి వెళ్ళిన ఖచ్చితమైన దాఖలాలుంటే ఆయన బ్రహ్మజ్ఞాని అనుకోవచ్చు. అలాగే ఖండయోగం చేసిన వ్యక్తి అన్న దాఖలాలున్న ఆయన్ని పరమపద ప్రాప్తిని పొందిన వ్యక్తిగా అంగీకరించవచ్చు. (నేలమీద తన శరీర భాగాలైన చేతులు, కాళ్ళు, మొండెం, తల విడివిడిగా పడి ఉండేలా చేసుకోగలగడాన్ని ఖండయోగం అంటారు. తర్వాత మళ్ళీ ఆ అవయవాలన్నీ అతుక్కుని ఒకే శరీరంగా అవుతాయి. కొత్తవారు ఖండయోగాన్ని చూస్తే మనిషిని చంపి పారేసారని భయపడతారు).

ముఖాల్లోని వర్చస్సుని, తేజస్సుని చూసి వారు ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన యోగిగా పొరబడకూడదు. అమ్మవారి ఉపాసన, అజపాజపం, ధ్యానయోగం లాంటివి చేసేవారి మొహాల్లో వర్చస్సు కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. పూర్ణ పురుషులు అయిన కొందరు అవధూతల మొహాల్లో అసలు వర్చస్సే ఉండకపోవడం విశేషం.

పూర్ణపురుషులెలా ఉంటారో భగవద్గీతలో ఎన్నో శ్లోకాల్లో శ్రీకృష్ణుడు బోధించాడు. **ఉదాహరణకి కొన్ని :** దేనికీ అవమానం ఫీలవరు (జితాత్మనః ప్రశాంతస్య... 7-7), అతనికి ఎవరి మరణమూ (తన వారితో సహా) దుఃఖాన్ని కలగచేయదు. (అశోచ్యానన్వ శోచస్త్వం... 2-11), ప్రాపంచిక భోగాలమీద ఏంత మాత్రం కోరిక ఉండదు (తాని సర్వాణి సంయమ్యా... 2-61), ధనం మీద ఏమాత్రం మమకారం ఉండదు (జ్ఞాన విజ్ఞాన తృప్తాత్మ.. 7-8)

పూర్ణ పురుషుడిలా నటించే కపట యోగులు ఎక్కువ కాబట్టి మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు ప్రతిఫలం గాని, ప్రచారం గాని కోరితే అనుమానించాల్సిందే.

ఆత్మజ్ఞాని అయిన గురువు దొరకడం పూర్వజన్మ సుకృతం అనుకున్నాం. ఒకవేళ మనకా అర్హత లేకపోతే ఎలా?

64. ఎవరు సద్గురువు?

మన గమ్యం ఢిల్లీ అయినప్పుడు అక్కడి దాకా వెళ్ళొచ్చిన వాళ్ళే మనకి దారి చూపగలరు. కాని, మధ్యలోనే ఏ నాగ్‌పూర్ దాకానో లేదా భోపాల్ దాకానో వెళ్ళి వచ్చినవారు, తాము వెళ్ళొచ్చిన ప్రదేశం దాకానే తప్ప చివరి గమ్యానికి గైడ్ చేయలేరు.

అలాగే మన గమ్యం ముక్తి అనే ఢిల్లీ అయినపుడు అక్కడికి దారి తెలిసిన జీవన్ముక్తులే మనల్ని అక్కడికి చేర్చగలరు. కాబట్టి ధ్యానయోగి అలాంటి వారినే గురువుగా స్వీకరించాలి. అయినప్పటికి మనం తగిన పూర్ణ పురుషుడైన గురువుకోసం అన్వేషణలో కాలం వృథా చేయకుండా, అసంపూర్ణ గురువుల దగ్గర ధ్యాన యోగంలో శిక్షణ మొదలు పెట్టడం ఉత్తమం.

ఇది ఎలాగంటే పి.హెచ్.డి. చెయ్యాలనుకునే వారు యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ దగ్గర శిష్యరికం చెయ్యాలి. అయితే ఆ స్టేజ్‌కి చేరుకోవడానికి మునుపు ఎల్‌కెజీ నించి టెన్త్ దాకా హైస్కూల్ టీచర్స్ దగ్గర, ఇంటర్ నించి డిగ్రీదాకా కాలేజీ లెక్చరర్ దగ్గర, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్‌కి ప్రొఫెసర్స్ దగ్గర శిష్యరికం చేసాకే పి.హెచ్.డి.కి గైడ్ గురించి వెదుకుతాం.

మనలో ఎక్కువమంది ఈ జన్మలోనే ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందే స్థితిని చేరుకోలేం. ఒక్క మూలాధార చక్రశుద్ధికే కొన్ని జన్మలు పట్టవచ్చు. ఈ డిమాండ్‌ని మీట్ అవడానికి ఎన్నోరకాల అసంపూర్ణ ఆధ్యాత్మిక గురువులు మనకి ప్రతీ వూళ్ళో లభ్యమవుతున్నారు. షిర్డీ సాయిబాబా, శ్రీ రాజరాజేశ్వరి లేదా ఇంకే అమ్మవారిపీఠమో పెట్టుకున్న వారు కావచ్చు. ఆంజనేయ ఉపాసకులు, శ్రీవిద్యోపాసకులు, శివారాధకులు, వైష్ణవారాధకులు కావచ్చు. లేదా ప్రాణిక్ హీలింగ్, రేకీ మాస్టర్లు, కాషాయం ధరించేవారు, ధరించని వారు కావచ్చు.

కొందరైతే కేవలం సిద్ధుల గురించే ధ్యానయోగంలోకి వస్తారు. కొందరు ఇంకాస్త త్వరగా సిద్ధులు పొందడానికి తాంత్రిక యోగంలోకి కూడా దిగుతారు. ఇట్లాంటి వారిని గురువులుగా స్వీకరించి సాధన చేసేవాళ్ళు వేలాదిమంది ఉన్నారు.

ఆ గురువులలో కొందరిలో మహత్తులు కూడా కనిపించవచ్చు. కొంతకాలం సాధన చేయగా, మన సూక్ష్మ శరీరంలోని కొన్ని చక్రాలు శుద్ధి అయితే మనకి వచ్చే మహత్తుల గురించి ప్రస్తావించుకున్నాం. గురువుగా వారివల్ల మనం తరించలేమన్న సంగతిని మాత్రం విస్మరించకూడదు. ఓ గుడ్డివాడు ఇంకో గుడ్డివాడికి దారి చూపలేడు కదా.

అలాంటప్పుడు అసలు వారు దేనికి శిష్యులని చేరదీస్తారన్న ప్రశ్నరావచ్చు. లౌకిక జీవితంలోని మనం ఏ విషయంలోనైనా ప్రగతి పథంలో ఉంటే, అది మనకే స్వంతం కావాలని, ఇతరులు అందుకోకూడదని కోరుకుంటాం. మన మార్గాన్ని, విజయ రహస్యాన్ని వారికి బోధించం. ఇతరులకన్నా పైమెట్టులో ఉండాలన్న అహం దీనికి కారణం.

కాని ఆధ్యాత్మిక జీవికి తోటి వారంతా కూడా తనలా అందులోకి వచ్చి తరించాలన్న తపన ఉంటుంది. దాంతో తమ ప్రగతి మీద నమ్మకం కలిగాక శిష్యుల్ని కొందరు చేరదీస్తూ ఉంటారు. అందుకనే షిర్డీ సాయినాథుడు 'నిజమైన ఫకీర్లు అరుదు' అన్నాడు.

> **"Don't ask God to do what you want. Ask God to do what is right."**
>
> -- Max Lucado

65. పాద నమస్కారాల ప్రమాదాలు

అసంపూర్ణ గురువుల మీద వారి శిష్యులు కొందరు ఎంతో మూఢభక్తిని చూపిస్తుండడం కద్దు. తమ గురువు గొప్పవాడని అబద్ధపు ప్రచారాలు కూడా లేవదీస్తారు. ఆధ్యాత్మిక సమస్యలే కాక వ్యక్తిగత, గృహ సమస్యలకీ గురువుని వారు పరిష్కారాలు కోరుతుంటారు. వారి పాదాలకి సాష్టాంగ నమస్కారాలు చేస్తారు! (సదరు గురువుకు పాదుకలు చేయించి, ఆయన ధరించాక వాటిని తెచ్చి ఇంట్లో ఉంచుకుని పూజిస్తున్న వారిని ఈ రచయిత చూశాడు).

శిష్యులుగా మనపరంగా ఇది మనకి మంచిదే. పాద నమస్కారం చేయడం వల్ల దేవుడికీ, మనకి అడ్డుగా ఉండే అహం చస్తుంది. మరో ఉపయోగం అలా నమస్కారాలు చేసినప్పుడల్లా మనలోని దుష్కర్మలు వారికి బదిలీ అవుతుంటాయి.

వీరు జీవన్ముక్తులయిన గురువులయితే ఆ కర్మలని వారే భస్మం చేసుకోగలరు. తమ దగ్గరికి వచ్చేవారి కర్మలను అలా తొలగించాలన్న పరిపూర్ణ ప్రేమతో కొందరు అవధూతలు తమకి పాదసేవని కోరి చేయించుకుంటారు కూడా. (కాళ్ళని వత్తించుకోవడానికి కారణం వాళ్ళకి కాళ్ళనొప్పులేమోనని మనం అనుమానపడటం కద్దు).

గురువు జీవన్ముక్తులుకాక ఏ అనాహతం దాకానో చక్రశుద్ధి అయిన వారయితే, ఆ దుష్కర్మలు తమలోకి పాకుతున్నప్పుడు ఎలక్ట్రిక్ షాక్ లాంటి అనుభూతిని పొందుతారు. ఈ కారణంగానే ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతమైన వారు తమని ఇతరులు తాకనివ్వరు. పాద నమస్కారాలు చేయనివ్వరు. పూలు చల్లనివ్వరు. ఈ విషయం తనతండ్రి శ్రీ ప్రకాశానంద స్వామి తనకు చెప్పారని, కాకపోతే తరువాత వారు కొంత ధ్యానం చేసి వారి నించి తనకంటిన ఆ దుష్కర్మలు తొలగించుకోవాల్సి ఉంటుందని, లేదా వాటిని తామే అనుభవించాలని తన

తండ్రిగారు చెప్పినట్లుగా శ్రీమతి శైలజగారు రచయితకు చెప్పారు. ఇక ఏ చక్రశుద్ధికానీ మామూలు వారు గురువు పదవిలో పెట్టించుకునే పాద నమస్కారాల వల్ల ఎన్నో దుష్కర్మలు తమలోకి చేరుకున్నాయనే అనుభూతి కూడా పొందలేరు పాపం.

ఇటీవల రచయిత జహీరాబాద్‌లోని 'సచ్చిదానంద గిరి' అనే ఓ సన్యాసిని కలిసాడు. వారు కాషాయం తీసుకున్నాక అనేకులు పెట్టిన పాద నమస్కారాల ఫలితం ఇదని 'పగిలిన తన కాళ్లని, అరచేతులని' చూపించారు. అక్కడ చర్మం మందంగా అవడమే కాక పసుపు పచ్చ రంగుకి మారింది. రిషికేష్‌లాంటి చోట్ల సాధనచేసి, 14 ఏళ్ళ పాటు అనేకమంది మహాత్ముల సేవలో గడిపి కొంత ప్యూరిటీని సాధించారు కాబట్టే ఈ లక్షణాలు వారిలో బయటికి కనబడుతున్నాయి. లేకపోతే అదీ ఉండదు.

అందుకని మనం వారికి మేలు చేయలనుకుంటే, 'మీలోని పరమాత్మకి' అన్న భావనతో నమస్కరించడం మంచిది. వారు కూడా 'కృష్ణార్పణం' అనో, 'నారాయణ' అనో అనుకుని, ఆ నమస్కారం పరబ్రహ్మకి బదిలీ అనే భావనతో స్వీకరిస్తే కొంతలో కొంత మేలు.

ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం సరిగాలేని మనలోని చాలామందికి భౌతిక గురువు మీదనే గురి. దాంతో తమ గురువు కొలిచే, సమాధి చెందిన వారి గురువు చిత్రపటాన్ని విస్మరించి, ఈ భౌతిక గురువుకే పాదాభివందనాలు చేస్తారు. వారూ దాన్ని వారించక ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. వాటి ఫలితంగా అరికాళ్ళు వాచి, నూనె రాసినట్లు నిగనిగలాడుతున్న మరొకర్ని కూడా రచయిత చూశాడు. ఎవర్నీ తప్పు పట్టలేం. అహం ఓ పట్టాన మనిషిని అంత తేలిగ్గా వదలదు కదా.

వదిలితే అదే జీవన్ముక్తస్థితి.

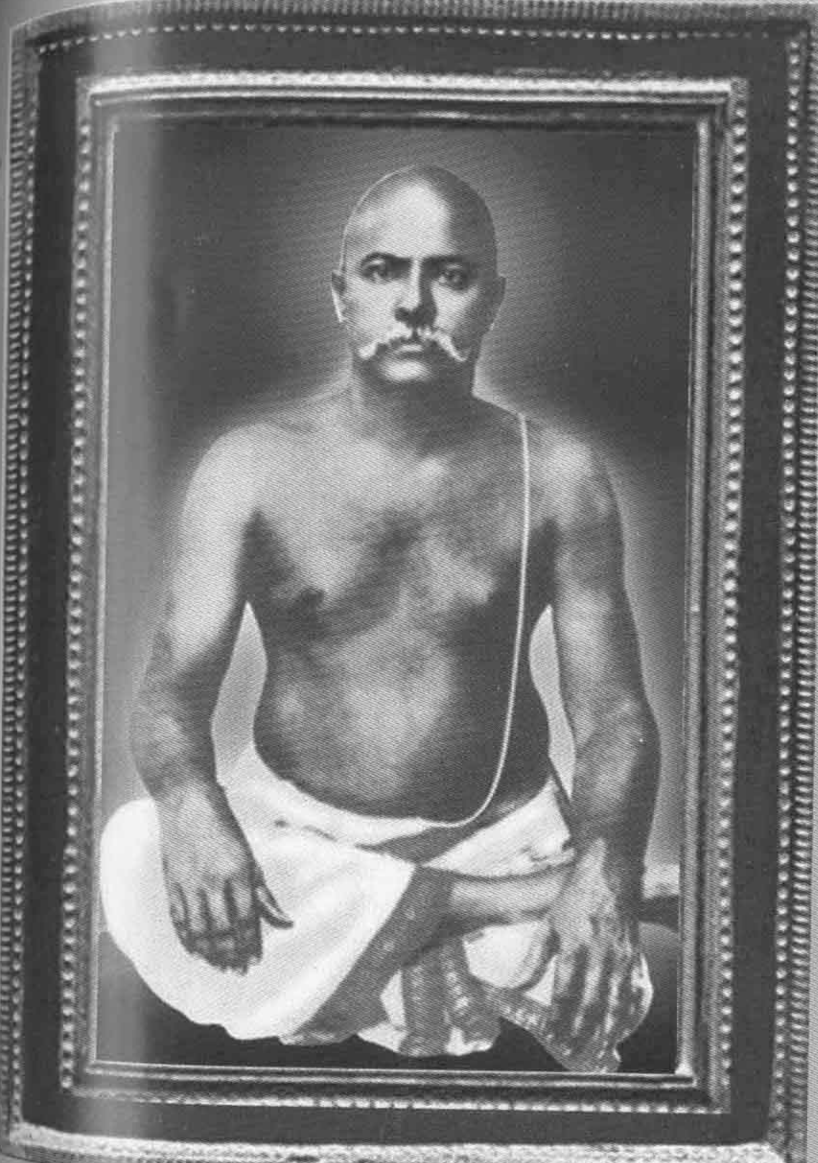
66. షిరిడిసాయి సద్గురువే

నైమిశారణ్యంలోని భాగవత సప్తాహంలో ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనం చేస్తున్న శ్రీఅఖండానంద సరస్వతి, 'సమాధి చెందని సిద్ధపురుషుడే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని (ముక్తిని) ప్రసాదించగలడని' చెప్పడం అక్కడున్న శ్రీ ఎక్కిరాల భరద్వాజ విన్నారు. సమాధి చెందిన షిర్డిసాయిని ఆశ్రయించిన శ్రీభరద్వాజలో, సాయి తన ముక్తికి సహాయం చేయలేడన్న శంక మొదలైంది. తర్వాత పూనాలోని గిళవని మహరాజ్ అనే సిద్ధ పురుషుడ్ని దీని గురించి ప్రశ్నిస్తే 'సాయి సాక్షాత్తు దత్తాత్రేయుని అవతారమని, సమాధి చెందినా ఆయన ఉద్ధరించగలరని' చెప్పారు.

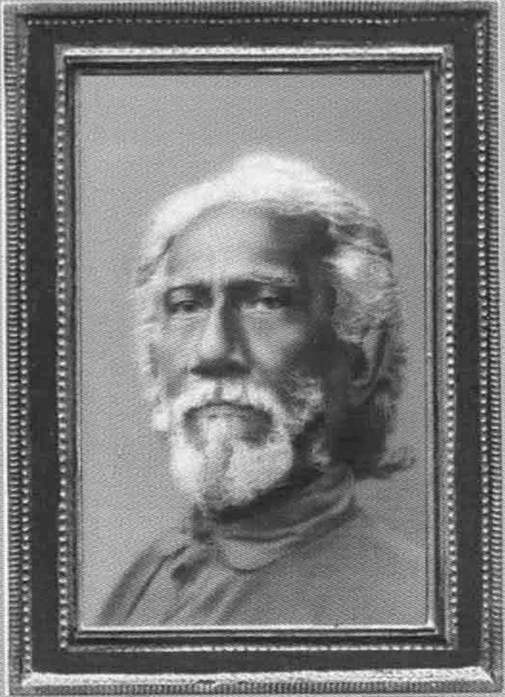
కాబట్టి షిర్డీ సాయిబాబాని పూజించేవారికి ఆధ్యాత్మిక గురువు ఆయనే. వారు వేరే గురువుకోసం చూడకుండా షిర్డీ సాయినాథుడ్ని తమ గురువుగా భావించి ధ్యాన యోగసాధన చేసుకోవచ్చు.

శిష్యుల్ని ఆధ్యాత్మిక పథంలో కర్మ యోగంలో నడిపించే జీవన్ముక్తులయిన గురువు ఒకరు నేడు కేరళలో ఉన్నారు. ఆమె మాతా అమృతానందమయి. ఆమె తన శిష్యులని ఎక్కువగా కర్మయోగంలో ముందుకు నడిపిస్తున్నారు. ప్రతిఫలాపేక్ష లేని నిష్కామసేవ ద్వారా కూడా ముక్తి పొందవచ్చునని అనుకున్నాం. ఆవిడ పేదలకు ఉచిత వైద్య, విద్యా సౌకర్యాలని, వసతి గృహాలని కల్పిస్తూ తమ శిష్యుల్ని కూడా ఆ సేవా పథకాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేలా చేస్తున్నారు. ఈ మార్గంలో ఉత్తమ గురువుని అభిలషించేవారు ఇలాంటి వారిని ఆశ్రయించవచ్చు.

కేరళలో పుట్టి నారాయణ, సిద్ధశివలింగప్ప అనే గురువుల దగ్గర శిష్యరికం చేసిన వేలప్పకి తోటి వారిని ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి నడిపించాలనే తపన ఉండేది. ఆయనకి తెలుసు అద్వైత భావనని అనుభూతిపరంగా పొందనివారు గురుత్వం చేయలేరని. అందుకని తిరుమలలోని గోగర్భంలో 12 ఏళ్ళకి పైగా ధ్యానయోగం



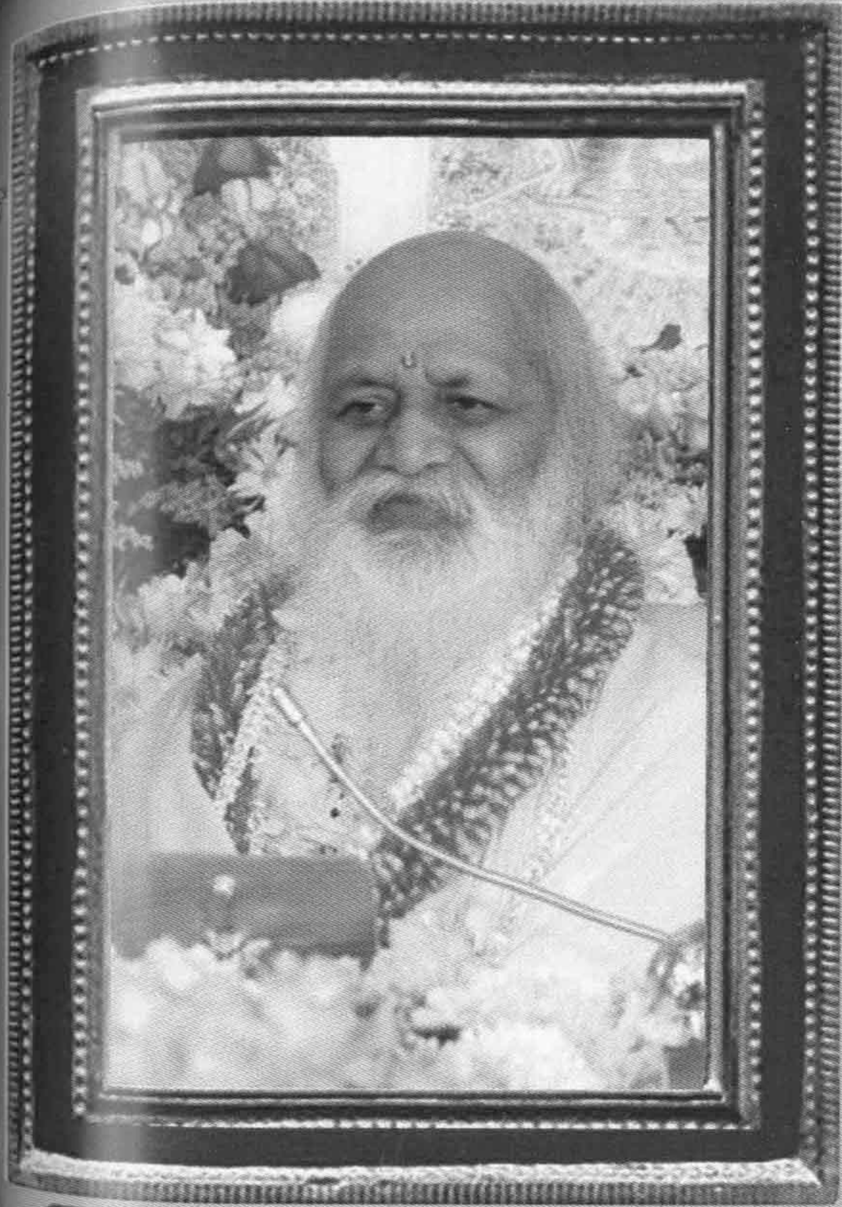
మాస్టర్ సి.వి.వి



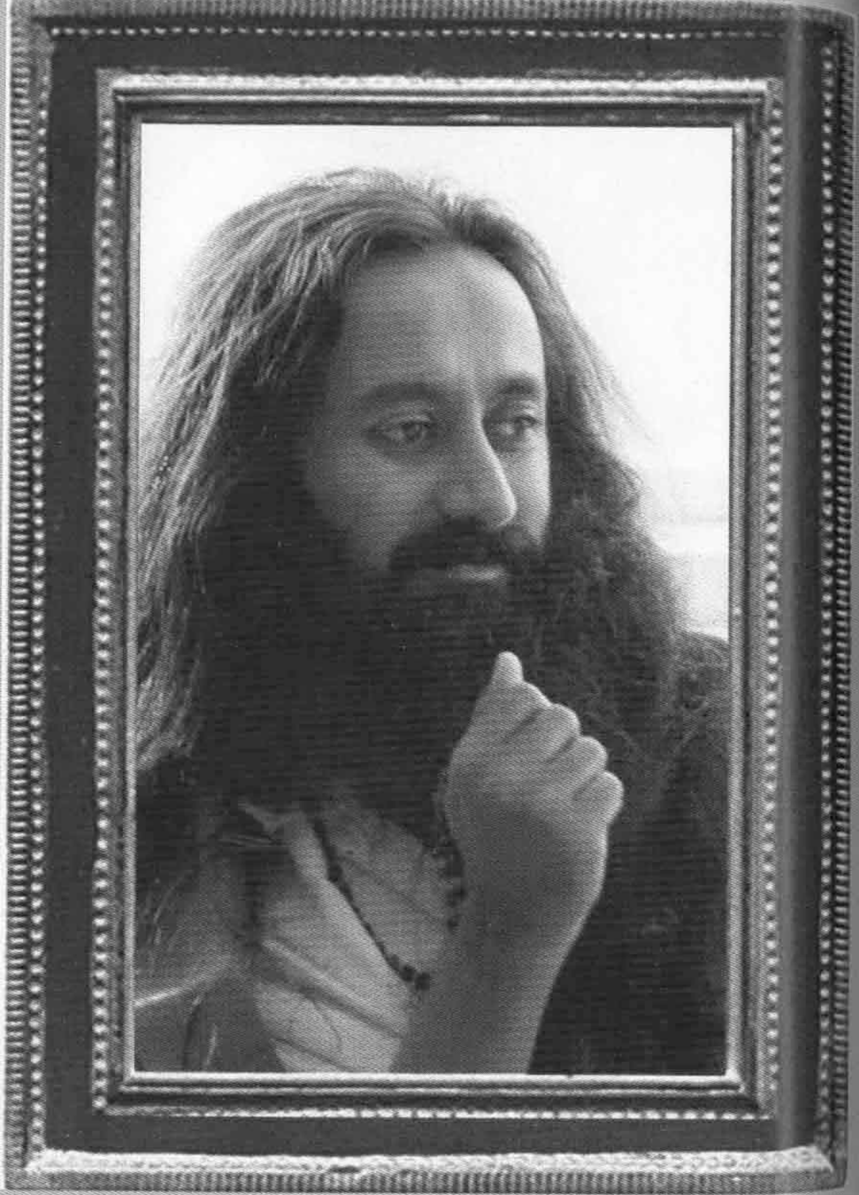
శ్రీ యుక్తేశ్వర్ గిరి
(శ్రీ పరమహంస
యోగానంద గురువు)

శ్రీ పరమహంస
యోగానంద

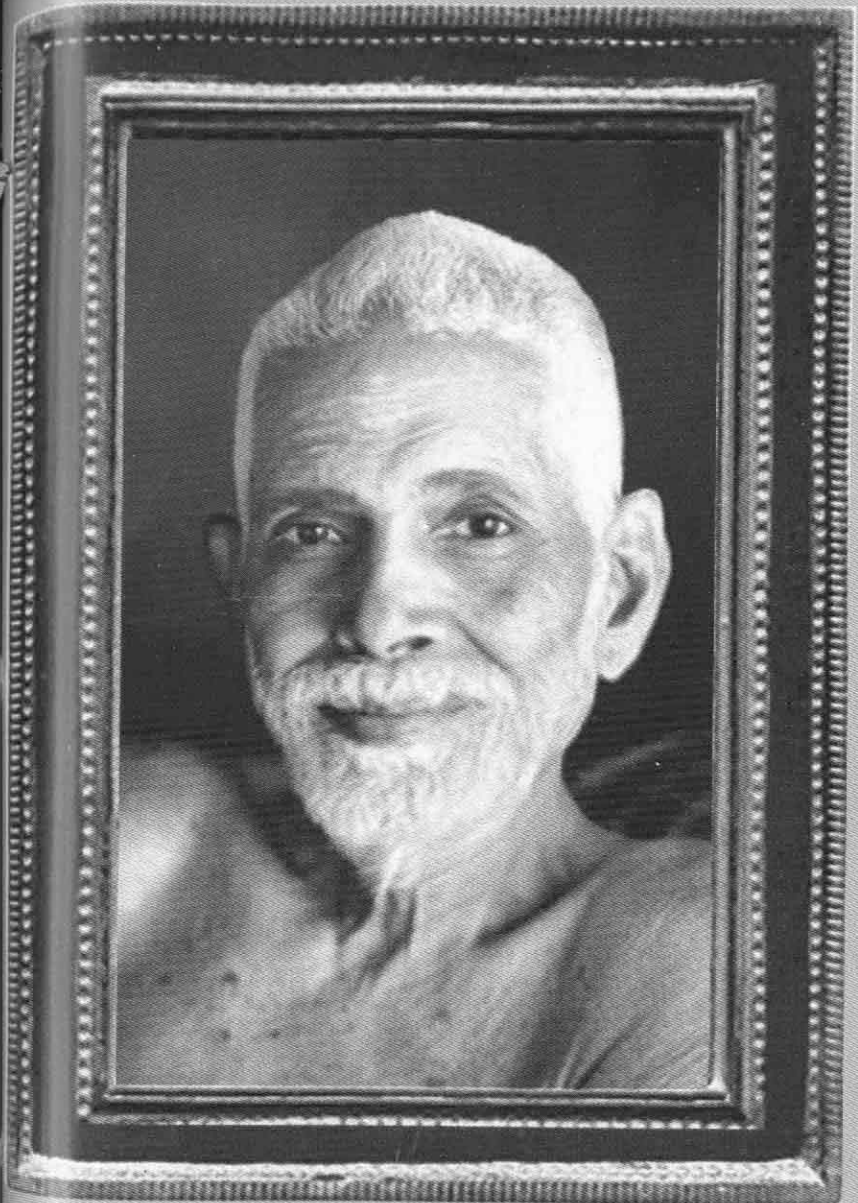




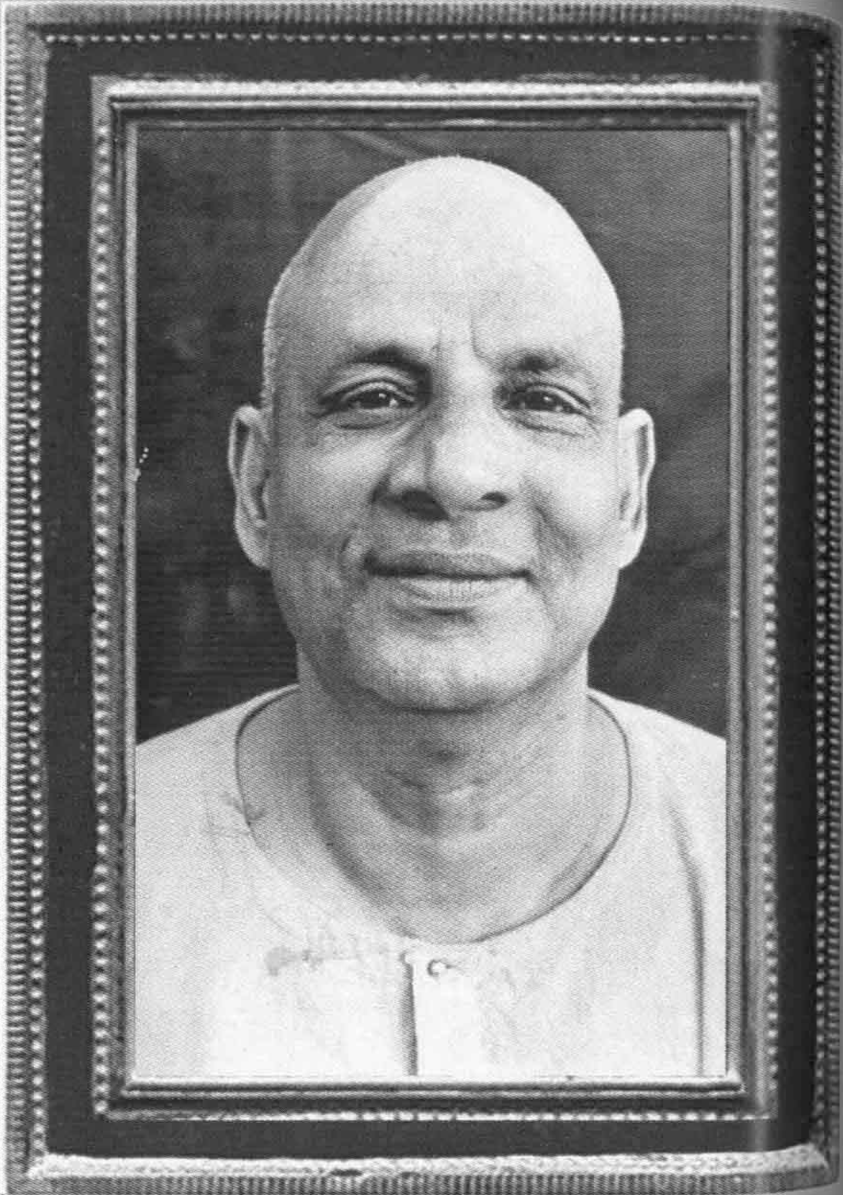
శ్రీ మహేష్ యోగి



శ్రీ శ్రీ రవిశంకర్



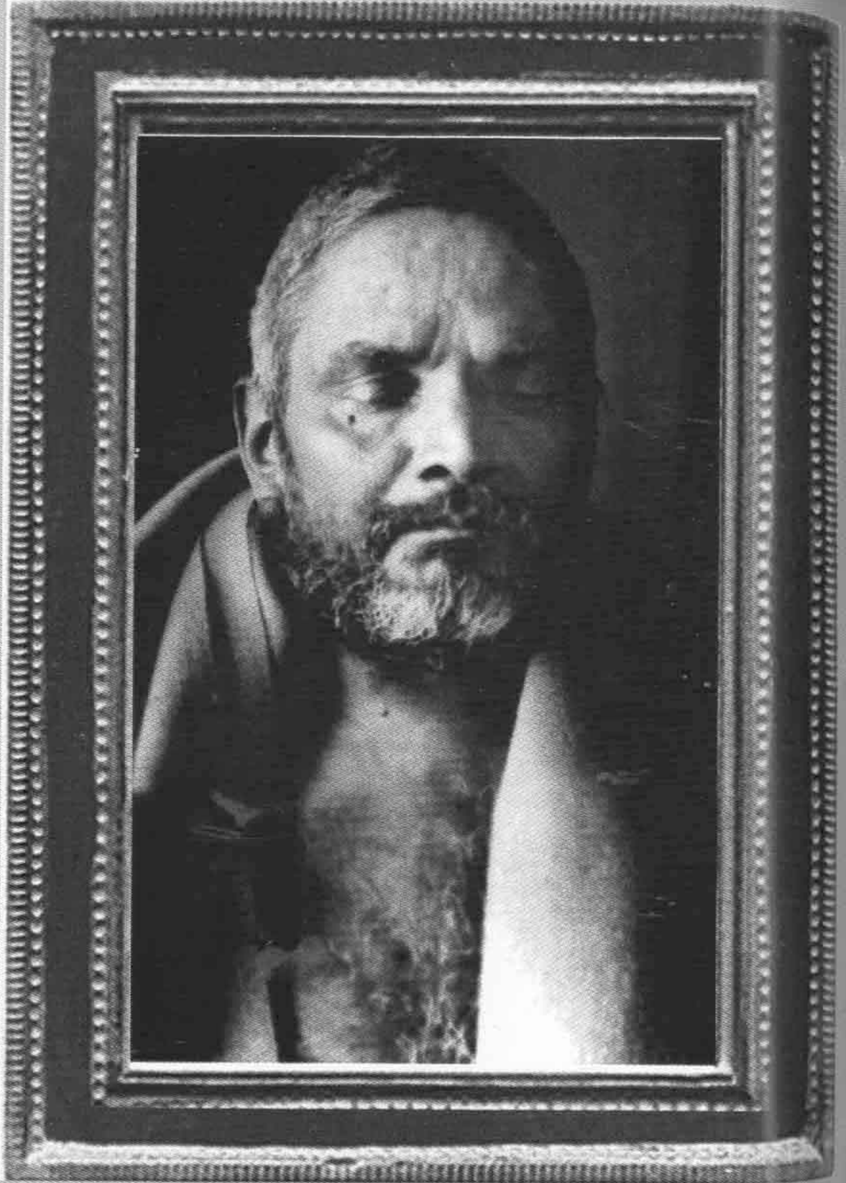
భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి



స్వామి శివానంద



మాతా అమృతానందమయి



సద్గురు నిత్యానంద బాబా

చేసి జీవన్ముక్తులయ్యాకే తోటివారికి 'గురువు'గా వ్యవహరించి, శ్రీ విద్యా ప్రకాశనందగిరి లాంటి శిష్యులని తయారు చేశారు. తరువాత మళయాళస్వామి పేరుతో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆయన ఆంధ్రదేశంలో భగవద్గీత మీద ఎన్నో ప్రవచనాలు చేసి, ఎందరికో ముక్తి మార్గంమీద ఆసక్తిని రేకెత్తించారు. అంతేకాదు. లోకోద్ధరణకి మరో 150 ఏళ్ళ తర్వాత ఢిల్లీ ప్రాంతంలో మరోసారి పుడతానని చివరిదశలో తమ శిష్యులకి ఆయన చెప్పారు.

జీవన్ముక్తులయిన వారు తమకి లభించే ఆ బ్రహ్మానందంలో మునిగిపోయిన ఈ లోకాన్ని పట్టించుకోరు. అలాంటి అవధూతలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎందరో ఉన్నారు.

జీవన్ముక్తుడైన సద్గురువు దొరకకపోవడం వల్ల సాధకులకి కలిగే కష్టాన్ని గుర్తించిన మరో ఆత్మజ్ఞాని అశరీరంగా, అంటే తాను భౌతికంగా లేకపోయినా, భవిష్యత్‌లోని సాధకుల మీద అపారమైన కరుణతో, ఆధ్యాత్మిక చరిత్రలోనే తొలిసారిగా అపూర్వమైన పద్ధతిలో, తాను గురువుగా ఉండేలా ఓ పద్ధతిని ప్రవేశపెట్టారు. తాను సిద్ధి పొందినా అలా కొన్ని వేలమందికి గురువుగా మార్గదర్శిగా ఉండి నేడు వేలమందిని ఆయన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి పథంలోకి నడిపించి తనంతటి వారిని చేస్తున్నారు.

అయన మాస్టర్ సి.వి.వి.!

“ **Don`t say 'Oh God! There is a problem.' Say 'Oh problem! There is God.'** ”

-- Sriram Sir

67. మాస్టర్ సి.వి.వి.

19వ శతాబ్దంలో భారతదేశంలో జన్మించిన ఎందరో మహాత్ములలో ముఖ్యులు మాస్టర్ సి.వి.వి. ఆగస్టు 4, 1868న కుంభకోణంలో కుప్పుస్వామి అయ్యంగార్, కామమ్మలకి 'వీర వెంకాస్వామిరావు'గా జన్మించారు. మేనత్త కంచుపాటి సుబ్బమ్మ ఈ బాలుడ్ని దత్తత తీసుకుంది. 12వ ఏట రుక్మిణిని వివాహం చేసుకున్నాడు. ముగ్గురు కొడుకులు, ముగ్గురు కూతుళ్ళు కలిగాక రుక్మిణి మరణించింది. రెండేళ్ళ అనంతరం 38వ ఏట, వీర వెంకాస్వామి వెంకమ్మని వివాహం చేసుకున్నాడు. ఈమె గత జన్మలో 'సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్' అనే ఆధ్యాత్మిక గ్రంథం రాసిన మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ అని చాలామంది విశ్వాసం. వీరు మద్రాస్‌లో ఆమె స్థాపించిన థియోసాఫికల్ సొసైటీలో సభ్యుడు. వెంకాస్వామి ధ్యానయోగం చేసేవారు.

మే 29, 1910న ఆయన జీవితంలో ఓ ముఖ్యఘట్టం జరిగింది. ఆ అర్ధరాత్రి హెయిలీ తోకచుక్కనించి ఓ వెలుగు వచ్చి నిద్రపోతున్న ఆయన శరీరంలోకి ప్రవేశించింది. దాని ద్వారా ఆయనకి ఎంతో జ్ఞానం కలిగింది. అలా తన 40వ ఏట వెంకాస్వామి తానే బ్రహ్మం అన్న అనుభూతిపొంది జీవన్ముక్తులు అయ్యారు. అప్పటినుంచి ఆయన్ని 'మాస్టర్ సివివి'గా వ్యవహరించసాగారు.

తోటివారు తనలా జీవన్ముక్తులవాలన్న కాంక్షతో ఆయన ఓ కొత్త యోగపద్ధతిని ఆవిష్కరించారు. దానిపేరు 'భృక్త రహిత తారక రాజయోగం'. ఇది అనేక విషయాల్లో ఫస్ట్. అంతదాకా సంస్కృతంలోనే మంత్రాలుండేవి. తొలిసారిగా మాస్టర్ సి.వి.వి. తన పేరులోని 3 ఇనీషియల్స్ అయిన సి.వి.వి.లని ఇంగ్లీషులోకి తీసుకుని, వాటిలో మంత్రశక్తిని నిక్షిప్తం చేసారు.

మరో ఫస్ట్ - దీంట్లో దైవ ప్రసక్తి లేనేలేదు. మాస్టర్ సి.వి.వి. మార్గంలోని వారికి దేవుడిమీద భక్తిని ప్రకటించాలన్న ప్రాథమిక నియమం వర్తించదు.

మరో ఫస్ట్ - తను దేహత్యాగం చేశాక కూడా తన యోగమార్గంలోకి వచ్చే వారిని అదృశ్యంగానే ఆయన గైడ్ చేయడం (అంత దాకా మోక్షం పొందడానికి ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన మహాత్ముడు శిష్యుడ్ని స్వశరీరంతో ఉండగానే ఉద్ధరించగలడు). మాస్టర్ సి.వి.వి. దేహత్యాగం చేశాక కూడా ఆ పనిని నేటికీ నిర్వహించడం విశేషం.

మరోఫస్ట్ - ధ్యానం ద్వారా ప్రారబ్ధ కర్మలు తొలగించుకోవడం అసాధ్యం కాని మాస్టర్ సి.వి.వి. తొలిసారిగా తన యోగపద్ధతి ద్వారా ప్రారబ్ధకర్మలని కూడా నిశ్శేషం చేయగలగడం విశేషం.

మరోఫస్ట్ - ఎప్పుడు ధ్యానం ఆపాలో సాధకుడికి తెలిసి పోతుంది. అతని చేతులు వాటంతట అవే నమస్కార ముద్రకి రాగానే ధ్యానం ఆపేయాలి. పూర్వం యోగ పద్ధతుల్లో ఇలా తెలిసేది కాదు.

'ఈ సృష్టిలోని లోపాలని సవరించి, మనిషిలో పరిణామం కలిగించి ప్రతీ మానవుడికి జన్మరాహిత్యం, శాశ్వతత్వం కలిగించడం, వారి మీద వివిధ గ్రహాల, దేవతా శక్తుల ప్రమేయం లేకుండా చేయడం తన అభిమతంగా పేర్కొన్న మాస్టర్ సి.వి.వి. మరో 100 ఏళ్ళలో తిరిగి వస్తానని ప్రకటించాడు.

ఆ టైమ్ వచ్చేస్తోంది కూడా. ఏటా మే 29న మేకాల్ దేగా సాధకులు సామూహిక ధ్యానం చేసి ఆ రోజుని సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు.

> **"When need is greatest, God is nearest."**

68. మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగ మార్గం

మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగాన్ని తెలుగు వారికి పరిచయం చేసిన వారు ఆయనకు ప్రత్యక్ష శిష్యులైన వేటూరి ప్రభాకరశాస్త్రిగారు, మాస్టర్ యం.ఎస్. (మైనంపాటి నరసింహం)లు.

మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగంలో ఉన్న వారిలో అర్హులైన వారినుంచి 'నమస్కారమ్స్ మాస్టర్ సివివి' అనే మంత్రోపదేశం పొందాలి. ఇందులో ఎలాంటి కర్మ కాండలేదు. ఉదయం, సాయంత్రం సరిగ్గా 6 గంటలకి కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని ఆ మంత్రం ఒకసారి మనస్సులో స్మరించుకోవాలి. దీన్ని ప్రేయర్ చేసుకోవడం అంటారు. దాంతో సాధకుడిలోకి మాస్టర్ సివివి యోగశక్తి ప్రవేశిస్తుంది.

ఆ సాధకుడి ప్రమేయం ఎంతమాత్రం లేకుండా, ఆ శక్తితో అతని శరీరంలోని కుండలిని మేల్కొని యోగం (వర్క్) జరిగి సాధకుడికి అనేక అనుభూతులు కలుగుతాయి. శరీరం బరువెక్కినట్లు లేదా తేలిపోతున్నట్లు, ఓ చోట నొప్పిగా ఉండడం, ఆవలింతలు, శరీరం ఊగడం... ఇలా కొన్ని వందల లక్షణాల్లో ఏ అనుభూతులైనా కలగవచ్చు. సాధారణంగా 15 - 20 నిమిషాలనించి 40 నిమిషాల పాటు సాగే ఈ యోగం ఆ పూటకి పూర్తవగానే, రెండుచేతులూ వాటంతట అవే నమస్కార ముద్రకి చేరుకుంటాయి. ఇక లేవాలనిపించడంతో సాధకుడు లేచిపోతాడు. ఆరు గంటలకి ధ్యానం చేసే అవకాశం లేకపోతే, సరిగ్గా ఆ సమయంలో మంత్రం అనుకొని, మాస్టర్ సి.వి.వి.కి నమస్కరించి, తర్వాత ధ్యానానికి కూర్చోవచ్చు.

మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగంలో నేటి కాలానికి అన్వయించే ఎన్నో సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. ఒకటి టైమ్. మిగిలిన యోగాల్లో ఎంతసేపు చేస్తే అంతే ఫలితం

పొందుతాం. కాని ఈ యోగంలో ఉదయం, సాయంత్రం చేసే టైమ్‌లోనే కాక మిగతా సమయాల్లో కూడా, మనం లౌకిక పనుల్లో ఉన్నా కూడా యోగ వర్క్ శరీరంలో దానంతట అదే జరుగుతూనే ఉంటుంది. నేటి ఆధునిక సాధకుడికి ఇది పెద్ద వరం.

రెండోది మాస్టర్ సి.వి.వి. భౌతికంగా లేకపోయినా కూడా అర్హత సంపాదించుకున్న సాధకుడికి జీవన్ముక్తిని ప్రసాదించగలగడం.

దీన్లోని మరో గొప్పదనం ఇది మనకే కాక, ఈ యోగంలో లేని ఇతరులకి కూడా ఉపయోగకరంగా ఉండడం. సాధకుడు మాస్టర్ సి.వి.వి. ప్రేయర్ సమయంలో ఎంతటి గడ్డురోగం ఉన్నవారినైనా తనతోకూర్చో పెడితే, కొద్ది రోజుల్లోనే అతని జబ్బు నయమవడం విశేషం.

ఇటీవలి కాలంలో మంగళగిరి (గుంటూరు జిల్లా)కి చెందిన శ్రీ కొత్త రామకోటయ్య ఎన్నో ఊళ్ళు తిరిగి, ఎన్నో వేల మంది రోగాలని మాస్టర్ సి.వి.వి. ప్రేయర్‌లో కూర్చోబెట్టి నయం చేశారు.

తనకి నమస్కరించి ఆత్మ సమర్పణ చేసి నిత్యం యోగం చేసే వారిని తనంతటి వారిగా చేయడం, మాస్టర్ సి.వి.వి. తమ లక్ష్యంగా పేర్కొన్నారు. ఇహానికి, పరానికి, మనకి, ఇతరులకి కూడా పనికి వచ్చేది, నేటి స్పీడ్ యుగానికి అనుగుణంగా ఉన్న యోగం మాస్టర్ సి.వి.వి. ధ్యానయోగం. కొత్తగా యోగమార్గంలోకి రావాలనుకునే వారికిది వర ప్రసాదం.

" Belonging to God brings boundless blessings. "

69. పరమహంస యోగానంద

ఆధ్యాత్మికతమీద అభిరుచి ఉన్నవారికి పరమహంస యోగానంద పేరు చిరపరిచితం. ప్రపంచంలో బైబిల్ తర్వాత అత్యధికంగా అమ్ముడయ్యే ఆధ్యాత్మిక పుస్తకం 'ఓ యోగి ఆత్మకథ' (ఆటో బ్రయోగ్రఫీ ఆఫ్ ఏ యోగి) యోగానంద్ రాసిందే.

జనవరి 5, 1893లో యు.పి.లోని గోరఖ్‌పూర్‌లో వీరు పుట్టారు. తండ్రి భగవతి ఘోష్ బెంగాల్ - నాగ్‌పూర్ రైల్వేలో ఉద్యోగి. యోగానంద్ కలకత్తాలో 1915లో బి.ఎ. పాసయ్యారు.

చిన్నప్పటినుంచి దైవచింతన గల యోగానంద్ గురువు కోసం పరితపించేవారు. చివరికి స్వామి యుక్తేశ్వర్‌గిరికి శిష్యుడయ్యారు. సెరామ్‌పూర్ కాలేజీలో బి.ఎ. చదువుతుండగా యుక్తేశ్వర్ శిష్యుడైన యోగానంద్ విద్యాభ్యాసానంతరం సన్న్యసించి ఆధ్యాత్మిక శిక్షణని పొందారు. చివరికి ఆత్మసాక్షాత్కారం సాధించారు.

హిమాలయాల్లో గంగాతీరాలలో స్వేచ్ఛగా తిరుగుతూ ధ్యానం చేసుకుంటూ, శేష జీవితం గడపాలనుకున్న యోగానంద్, గురువుగారి ఆజ్ఞ ప్రకారం పాశ్చాత్యులకి ఆత్మ సాక్షాత్కార విద్యని బోధించడానికి అమెరికా వెళ్ళారు.

అక్టోబర్ 6, 1920న అమెరికాలోని బోస్టన్ నగరంలో 'ఇంటర్నేషనల్ కాంగ్రెస్ ఆఫ్ రెలిజియన్ లిబరల్స్' మీటింగ్‌కి ఇండియన్ డెలిగేట్‌గా వెళ్ళి మాట్లాడారు. ఎన్నో అమెరికన్ నగరాల్లో వేలమంది ప్రేక్షకుల ముందు ధ్యానయోగం మీద లెక్చర్స్ ఇచ్చారు. అమెరికాలో 'సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్' సెంటర్లని అనేకచోట్ల స్థాపించి వాటి అంతర్జాతీయ హెడ్ క్వార్టర్‌ని లాస్ ఏంజెల్స్‌లో నెలకొల్పారు. ఇది నాన్ ప్రాఫిట్ సంస్థ. 1937లో కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలోని ఎస్సినిటీస్ అనేచోట 23 ఎకరాల స్థలంలో సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ ఆశ్రమాన్ని స్థాపించారు.

ఇండియాకి 1936లో వచ్చినప్పుడు 'యగోదా సత్సంగ్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా'ని స్థాపించారు. దీని హెడ్ క్వార్టర్స్ రాంచీలో ఉంది.

మార్చి 7, 1952లో లాస్ ఏంజల్స్‌లో అప్పటి ఇండియన్ అంబాసిడర్ వినయ్ ఆర్. సేన్ గౌరవార్థం ఏర్పాటు చేసిన విందులో మాట్లాడాక పరమహంస యోగానంద్ మహాసమాధి చెందారు.

చిత్రం ఏమిటంటే, 20 రోజుల తర్వాత మార్చి 27న సమాధి చేసేదాకా వారి భౌతిక దేహం కుళ్ళడం, చెడు వాసన రావడం లాంటి చనిపోయిన వారి శరీరంలో కలిగే మార్పులేవీ కలగక పోవడం విశేషం. ఈ సంగతి వారిని సమాధి చేసిన గ్లెన్‌డేల్ లోని ఫారెస్ట్ లాన్ మెమోరియల్ పార్క్ డైరెక్టర్ ధృవీకరించాడు. మాస్టర్ సి.వి.వి. తర్వాత ఆత్మసాక్షాత్కారం కోరే వారికోసం పెద్ద ఎత్తున ధ్యానయోగ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసింది శ్రీ పరమహంస యోగానంద్. ఆయన రూపొందించిన 'క్రియాయోగ' ద్వారా ఎందరో ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గంలో ఉన్నారు.

“ God hasn't called me to be successful. He's called me to be faithful. ”

-- Mother Teresa

70. యోగానంద ధ్యాన మార్గం - వై.ఎస్.ఎస్

పరమహంస యోగానంద ముముక్షువుల కోసం 1936లో రూపొందించిన క్రియాయోగంలో (ఇది వై ఎస్ ఎస్‌గా పాపులర్) చేరడానికి ఈ కింది చిరునామాకి తమ ఆసక్తిని తెలియచేస్తూ లెటర్ రాయాలి.

యగోదా సత్సంగ్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా,

యగోదా సత్సంగ్ శాఖ మఠ్,

పరమహంస యోగానంద్ పాత్,

రాంచీ 834001, (బీహార్)

(ఈ చిరునామా ఒక యోగి ఆత్మకథ పుస్తకంలో కూడా ఉంటుంది)

వారినుంచి ఇంట్రడక్టరీ లెటర్, అప్లికేషన్ ఫామ్ వస్తాయి. దాన్ని నింపి కొంత రుసుముతో పాటు పంపాలి. ఈ రుసుము పోస్ట్ ద్వారా మనకి లెసన్స్ పంపడం కోసం నామినల్‌గా వందల్లోనే ఉంటుంది. అమెరికాలో యోగానంద్ అనేక టూర్లలో ఇచ్చిన లెక్చర్లని పాఠ్యభాగాలుగా విభజించి, సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ ఫెలోషిప్ కోర్సుగా రూపొందించారు.

ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గానికి చెందిన ఆ పాఠాలు వారానికి 3 చొప్పున మనకి పోస్టులో వస్తాయి. ఇలా 182 లెసన్స్ అందుకున్నాక, అంటే ఏడాదిన్నర తర్వాత దీక్ష తీసుకోవడానికి అర్హత వస్తుంది. అప్పుడు వచ్చే ప్రశ్నా పత్రానికి సమాధానాలు సరిగ్గా రాస్తే దీక్ష ఇవ్వబడుతుంది. లేదా మరికొంత కాలం వేచి ఉండాలి.

దీక్ష తీసుకోవడానికి రాంచిలోని వైఎస్ఎస్ వారి కార్యాలయానికైనా వెళ్ళవచ్చు. లేదా వైఎస్ఎస్‌లోని బ్రహ్మచారులు మనం ఉండే వూరికి వచ్చేదాకా

ఆగి వారినుంచి తీసుకోవచ్చు. బ్రహ్మచారులు దీక్ష ఇవ్వడానికి ఇండియా మొత్తం తిరుగుతూంటారు. ఆ తర్వాత మరో మూడున్నర ఏళ్ళపాటు పోస్టులో లెసన్స్ వస్తూనే ఉంటాయి. ఈ లెసన్స్ అన్నీ రహస్యంగా ఉంచాలి తప్ప ఇతరులకి చెప్పకూడదన్నది ప్రాథమిక నియమం. మనకి ఈ క్రియాయోగ చేసేటప్పుడు వచ్చే అనుమానాలకి లెటర్స్ రాస్తే, రాంచీ నుంచి జవాబులు వస్తాయి.

ఈ క్రియా యోగాన్ని ముందుగా మహావతార్ బాబాజీ తన శిష్యుడైన శ్యామ్‌చరణ్ లాహిరి మహాశయుడికి, ఆయన తన శిష్యులందరికీ, లాహిరి శిష్యులలో ఒకరైన యుక్తేశ్వరగిరి పరమహంశ యోగానంద్‌కి బోధించారు. శ్రీయోగానంద్ డైరెక్టు శిష్యురాలైన దయామాత లాస్ ఏంజెల్స్‌లోని సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ సెంటర్ నించి ఈ మొత్తాన్ని పర్యవేక్షిస్తుంటారు.

అయితే పోస్టు ద్వారా వచ్చే ఈ లెసన్స్ ఇంగ్లీషు భాషలోనే ఉంటాయి. ఇంగ్లీషు రానివారు అది వచ్చిన మరొకరితో కలిసి 'కంపానియొనేట్ మెంబర్'గా చేరవచ్చు. ఇంగ్లీష్ వచ్చిన ఆ మెంబర్ నించి తెలుగులో ఆ పాఠ్యాంశాలు నేర్చుకోవచ్చు. సాధారణంగా భార్యకి భర్త, కూతురికి తండ్రి ఇలా కుటుంబసభ్యులు కంపానియొనేట్ మెంబర్లుగా చేరుతుంటారు. ప్రతీ సాధకుడు తన గురువైన పరమహంస యోగానంద్ శరీర రహితంగా తన దగ్గరే ఉంటూ మెడిటేషన్‌లో తనకి సహాయం చేస్తున్నాడన్న అనుభూతికి ఒక్కసారైనా లోనై తీరతాడని చెప్పాలి.

"We have to pray with our eyes on God and not on the difficulties."

-- Oswald Chambers

71. మాస్టర్ మహేష్ యోగి

మహేష్ శ్రీవాత్సవ జనవరి 12, 1937న మధ్యప్రదేశ్‌లోని జబల్‌పూర్‌లో జన్మించారు. బిఎస్సీ పూర్తయ్యాక ప్రభుత్వ ఆర్డినెన్స్ ఫ్యాక్టరీలో ఉద్యోగంలో చేరారు.

శంకరాచార్యులు మొట్ట మొదట స్థాపించిన జ్యోతిర్మఠ పీఠాధిపతి అయిన శ్రీ బ్రహ్మానంద సరస్వతిని ఓ సందర్భంలో మహేష్ శ్రీవాత్సవ చూడడం తటస్థించింది. వారివల్ల ప్రభావితులై వారిని గురువుగా స్వీకరించారు. ఉత్తరకాశీలోని వారి మఠంలో 13 సంవత్సరాలు స్వామి పాదసేవ చేశారు. గురుదేవులు కైవల్యం పొందాక ఉత్తరకాశీలోని గుహల్లో ధ్యానం చేయసాగారు మహేష్.

కొంతకాలానికి ఎందుకనో వారి అంతరాత్మ రామేశ్వరం వెళ్ళమని పదేపదే ప్రేరేపించ సాగింది. మొదట దాన్ని పట్టించుకోలేదు. కాని అది అధికమవడంతో మహేష్ ముందుగా రామేశ్వరం, తర్వాత కన్యాకుమారి చేరుకున్నారు. అక్కడనించి కేరళలోని త్రివేండ్రం దగ్గరున్న ఓ ఊరికి వెళితే మహర్షిని వరుసగా వారంపాటు ఆధ్యాత్మిక ఉపన్యాసాలివ్వమని కొందరు కోరారు. అది దైవేచ్ఛగా భావించి మహర్షి రోజుకో విషయంపై వారంపాటు ప్రసంగించారు. వాటిచేత అంతా ఆకర్షితులు అవడంతో కేరళలో చాలా ఊళ్ళల్లో మహర్షి ప్రవచనాలు ఏర్పాటు చేశారు. అవన్నీ 'బీకన్ లైట్ ఆఫ్ ది హిమాలయాస్' అనే పేర పుస్తకంగా ప్రచురించారు.

భావాతీత ధ్యానయోగ పద్ధతి (ట్రాన్స్‌డెంటల్ మెడిటేషన్) వారు రూపొందించారు. వైదిక విజ్ఞానాన్ని పాశ్చాత్య భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రంతో మేళవించి చెప్పడం మహేష్ యోగి ప్రత్యేకత. ఆధ్యాత్మికతలో నిగూఢత్వానికి, రహస్యానికి తావీయక వాటన్నిటినీ ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్ర పరంగా విడమరిచి చెప్పడంలో

మహేష్ యోగి దిట్ట. దాంతో పాశ్చాత్తులు ఆయన రూపొందించిన భావాతీత ధ్యానం వైపు ఆకర్షితులయ్యారు. దాని ద్వారా ప్రపంచంలోని ప్రతి ఒక్కరూ నిరాకారమూ, సంపూర్ణమూ అయిన పరబ్రహ్మ ఆనందతత్వాన్నే అనుభవించాలి అన్నది మహేష్ యోగి ఆశయం. ఇది సహజము, సరళము, దానంతట దానిగానే వచ్చే ధ్యానపద్ధతి.

1958లో తొలిసారి విదేశాలకి వెళ్ళిన మహేష్ యోగి 1961లో ఋషికేష్‌లో ధ్యానవిద్యా పీఠాన్ని నెలకొల్పారు. భారతీయులకి, విదేశీయులకి అక్కడ భావాతీత ధ్యానశిక్షణ ఇవ్వసాగారు. ఇంకా మహేష్ యోగి అమెరికాలోని ఐయోవాలో 'మహర్షి ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్'ని, 'మహర్షి వేదిక్ సైన్సెస్'నీ స్థాపించారు. వీటి బ్రాంచీలు భారతదేశంలో పలుచోట్ల, విదేశాల్లో ఉన్నాయి. ఇంగ్లండ్ పాప్ గ్రూప్ బీటిల్స్‌లోని ఒకరైన జార్జ్ హేరిసన్ మహేష్ యోగి దగ్గర భావాతీత ధ్యానం నేర్చుకున్నారు.

ప్రస్తుతం శ్రీమహేష్ యోగి హాలండ్‌లో నెలకొల్పిన ఆశ్రమంలో ఉంటున్నారు. 24 గంటలు పనిచేసే 'మహేష్‌యోగి టి.వి. ఛానెల్'ని ఆరంభించారు. మహేష్‌యోగి ఆధ్యాత్మికతమీద 'సైన్స్ ఆఫ్ బీయింగ్ అండ్ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' 'మై అబ్సల్యూట్ థియరీ ఆఫ్ డిఫెన్స్' లాంటి ఎన్నో పుస్తకాలు రాశారు.

" I am a child of God. I came from the womb of creation. "

-- Tao Te Ching

72. ట్రాన్స్‌డెంటల్ మెడిటేషన్ - (టి.యం.)

ప్రతి శుక్రవారం వివిధ దినపత్రికల్లోని 'నగరంలోని నేటి కార్యక్రమాలు' కాలమ్‌లో 'మహర్షి వేదవిజ్ఞాన్ భవన్' అనే సంస్థ నిర్వహించే ఆధ్యాత్మిక లెక్చర్‌కి ఆహ్వానం వస్తూంటుంది. అక్కడ యోగా గురించి, మహేష్ యోగి రూపొందించిన భావాతీత ధ్యానం గురించీ ఉపన్యాసం ఇస్తారు. తదుపరి ట్రాన్స్‌డెంటల్ మెడిటేషన్ కోర్సుని వరుసగా 5 రోజులపాటు (శనివారం నుంచి బుధవారందాకా) నిర్వహిస్తారు. నామమాత్రపు రుసుము చెల్లించి ఇందులో చేరిన వారికి 'టి.యం.'ని బోధిస్తారు.

పర్సనల్ బయోడేటా ఫారాన్ని నింపి ఇస్తే, మన వృత్తి, ఇష్టదైవంలాంటి అనేకం పరిగణనలోకి తీసుకుని 'ఇనీషియేటర్' మనకో మంత్రాన్ని 'దీక్ష'గా ఇస్తారు. ఈ మంత్రం మనిషికి, మనిషికి మారుతూంటుంది. మహేష్ యోగి, ఆయన గురువైన స్వామి బ్రహ్మానంద సరస్వతిల ఫోటోల ముందు జరిగే ఈ దీక్షా కార్యక్రమంలో దీక్ష ఇచ్చేవారు, తాము కేవలం 'ఇనీషియేటర్స్' మాత్రమేనని, మన గురువులు ఆ ఫోటోలోని యోగులిద్దరేనని చెప్తారు.

శనివారం అక్కడే ధ్యానం చేయిస్తారు. నేలమీదకాని, కుర్చీలోకాని సౌకర్యాన్ని బట్టి కూర్చుని ధ్యానం చేసుకోవాలి. మెడ, వెన్నుపూస మాత్రం నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలన్నది నియమం. తర్వాత 4 రోజులు ఇంటిదగ్గర అరగంట మించకుండా ధ్యానాభ్యాసం చేసుకుని, విజ్ఞాన్ భవన్‌కి వెళ్ళి ఆ 4 రోజుల ధ్యాన అనుభవాలు రాసివ్వాలి. ధ్యానం నించి ఎప్పుడు లేవాలనిపిస్తే అప్పుడు (బలవంతంగా కూర్చోకుండా) లేవాలన్నది ప్రాథమిక నియమం. బుధవారం దాకా ఇనీషియేటర్‌తో టచ్‌లో ఉంటాం. తర్వాత ధ్యానాన్ని ఇంటి దగ్గరే చేసుకుంటూ సందేహాలు కలిగితే ఇనీషియేటర్స్ నించి తీర్చుకోవచ్చు. 2 నెలల తర్వాత 7 వారాల ఎడ్వాన్స్‌డ్

(లెవిటేషన్) మెడిటేషన్ కోర్స్‌లో చేరవచ్చు. పదిమందిలో సగటున ఒకరిద్దరు ఈ కోర్స్‌లో ధ్యానంలో గాల్లోకి లేస్తారు.

ఇలా మరో ఏడేళ్ల పాటు డి.యం. సిద్ధయోగాలోని అనేక టెక్నిక్స్‌ని నేర్చుకుంటూ ప్రగతిని సాధించవచ్చు.

సత్‌చిత్ ఆనందమే పరమాత్మ స్వరూపం. కొన్ని ధ్యానాలు సత్ ద్వారా, మరికొన్ని చిత్ ద్వారా పరమాత్ముని చేరుకోవడానికి రూపొందించబడితే, టి.యం. ఆనందం నించి పరమాత్మని చేరుకునేలా రూపొందించానని శ్రీ మహేష్‌యోగి చెప్తారు.

టి.యం.లోని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ఈ పద్ధతులమీద అమెరికన్స్ సైంటిఫిక్‌గా రీసెర్చి చేసి ఇవి మనిషిని దైవగుణాలవైపు తీసుకెళ్ళేవిగా ఉన్నాయని నిర్ధారించడం. ఉదాహరణకి ఈ రీసెర్చిలో భాగంగా అమెరికాలోని 1600 నగరాల్లోని జానాభాలో టి.యం.ని ప్రతీ వందమందిలో ఒక్కరి చేత ఏడాదిపాటు చేయించితే, దాని ఫలితం వల్ల హాస్పటల్స్‌లో రోగులసంఖ్య, కోర్టుల్లో నమోదయ్యే కేసుల సంఖ్య తగ్గడం వంటివి గమనించారు. దీనికి 'మహర్షి ఎఫెక్ట్' అనే పేరు పెట్టారు.

ఈ ధ్యానమేకాక, మహర్షి వాస్తు, మహర్షి జ్యోతిష్. మహర్షి ఆయుర్వేద కోర్సులు కూడా విజ్ఞాన్ భవన్‌లో నిర్వహిస్తున్నారు. భారతీయ మెడిటేషన్ హిస్టరీలో సరికొత్త యోగి శ్రీరవిశంకర్ కూడా, ఒకప్పుడు టి.యం. నేర్చుకున్న మహేష్ యోగి శిష్యుడే.

“ Each penitent thought is a voice of God. ”

73. శ్రీ శ్రీరవిశంకర్

బిన్ లాడెన్ అమెరికాని నాశనం చేయడానికి స్థాపించిన 'ఆల్ ఖైదా'కి చెందిన అఫ్రోజ్ లండన్‌లోని హీత్రో ఎయిర్‌పోర్ట్‌ని పేల్చివేయడానికి కంకణం కట్టుకున్నాడు. అలాంటి అతను 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' అనే మెడిటేషన్ కోర్సు తీసుకుని నిత్యం ధ్యానం చేస్తూ మంచివాడుగా మారాడన్న సంగతి అంతర్జాతీయ వార్తయింది.

పాకిస్థాన్ ప్రెసిడెంట్ ముషారఫ్ కూడా 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' ద్వారా ధ్యాన పద్ధతిని నేర్చుకున్నారు. పాకిస్థాన్‌తో సహా ప్రపంచంలోని 140 దేశాల్లో ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ద్వారా ధ్యాన కోర్సులను నిర్వహిస్తున్నారు. నేడు ప్రపంచంలోని లక్షల మంది ఆకర్షితులవుతున్న ఈ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ అనే ధ్యానపద్ధతిని రూపొందించింది శ్రీ శ్రీరవిశంకర్.

బెంగుళూర్‌లోని 'వ్యక్తి వికాస కేంద్ర ఇంటర్నేషనల్' ఈ ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ కోర్సులని నిర్వహిస్తోంది. దీన్ని స్థాపించింది కూడా శ్రీ శ్రీరవిశంకర్. నేడు ఆంధ్రప్రదేశ్‌తో సహా ఇండియా మొత్తం, ఏ వారం తీసుకున్నా ఎక్కువ మెడిటేషన్ కోర్సులు నిర్వహించేది 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' ద్వారానే. అలాంటి మాస్టర్ శ్రీరవిశంకర్ వివరాలు ఇవి.

తమిళనాడులోని కుంభకోణం దగ్గర కావేరి నది ఒడ్డున పాపనాశనం అనే చోట మే 13, 1956న 'భానునరసింహన్, విశాలాక్ష్మి పుణ్య దంపతులకి శ్రీ శ్రీరవిశంకర్ నారాయణ్ జన్మించారు. పూర్వజన్మలో భ్రష్టయోగులై ఈ జన్మనే కడసారి జన్మగా చేసుకునే యోగిరాజుల తల్లిదండ్రులు, వారి మహత్యాన్ని అర్థం చేసుకోలేక బాధపడడం ఎందరో యోగుల చరిత్రల్లో చదవవచ్చు. అలాగే అంతా ఆడుకునే వయసులో చాపపరచుకుని కదలకుండా ధ్యానానికి కూర్చునే శ్రీరవిశంకర్‌ని చూసి తల్లి బాధపడేది. ఫుట్ బాల్ ఆటలో బంతిని తన్నడానికి మనస్కరించని ఈ కారుణ్య మూర్తిని చూసి 'వీడు పెద్దయ్యాక ఎలా బతుకుతాడో ఏమో' అని విచారించేది. ఇంకా అక్షరాభ్యాసం కాని ఈ బాలుడు మూడవ ఏటనే భగవద్గీత శ్లోకాలు చదివేవాడు. ఇదెలా సాధ్యమైందని తరువాత బి.బి.సి. టి.వి. వారు ప్రశ్నిస్తే తన కాన్షస్‌నెస్ గత జన్మ నుంచి తీసుకువచ్చిందని చెప్పారు.

బెంగుళూరులో సైన్స్ గ్రాడ్యుయేట్ అయ్యారు. చిన్నప్పుడే శ్రీ శ్రీరవిశంకర్ తోటివాళ్ళతో 'నాకోసం చాలామంది వేచి చూస్తున్నారు. నేను వెళ్ళాలి' అని చెప్పేవాడు. ఇప్పుడు ప్రపంచం అంతటా ఆయన రాకకోసం ఎందరో నిజంగానే వేచి చూస్తున్నారు. వాళ్ళని చూడడానికి శ్రీ శ్రీరవిశంకర్ ప్రపంచయాత్రలు చేస్తూనే ఉన్నారు.

కర్నాటకలోని షిమోగా దగ్గర ఓ ప్రదేశంలో పది రోజులు నిశ్శబ్దంలో గడిపి 1982లో 26వ ఏట ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందానని చెప్తారు. మానవజన్మకి అసలు కారణమైన ఆత్మసాక్షాత్కారం వైపు తోటి మానవులని మళ్ళించడంలో భాగంగా అద్భుతమైన 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ మెడిటేషన్ కోర్సు'ని, 'సుదర్శన్ క్రియని' రూపొందించారు. బీదల మీద కరుణతో 'వేద విజ్ఞాన మహా విద్యాపీఠాన్ని' కూడా స్థాపించారు. అర్హులైన బీదలకి అక్కడ ఉచిత విద్యాభ్యాస అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నారు.

“ Live out your God-created identity. Live generously and graciously toward others, the way God lives toward you. ”

74. ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్

శ్రీ శ్రీరవిశంకర్ 'వ్యక్తి వికాస కేంద్ర ఇండియా' అనే నాన్ ప్రాఫిటబుల్ ఛారిటబుల్ ఆర్గనైజేషన్‌ని బెంగుళూరులో స్థాపించారు. 140 దేశాల్లో 1400కి పైగా సెంటర్లు గల ఇది 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్' కోర్స్‌కు వర్క్ షాప్‌లని కండక్ట్ చేస్తుంది. ఇండియాలో, ముఖ్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అత్యధికంగా నిర్వహించబడుతున్న మెడిటేషన్ కోర్స్ ఇది.

ఈ కోర్సు కోసం మనం చెల్లించే రుసుము శ్రీ రవిశంకర్ స్థాపించిన మరో ఛారిటబుల్ సంస్థ 'వేదవిజ్ఞాన్ మహావిద్యాపీఠ్'కి వెళ్తుంది. అర్హులైన బీదలకి ఉచిత విద్యా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోందది.

ఏఓఎల్ (ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్‌కి షార్ట్ ఫాం)లో చాలా విభాగాలున్నాయి. బేసిక్ కోర్స్‌లో శ్వాస చికిత్సా తరగతులు నిర్వహిస్తారు. ఈ ప్రాణాయామ కోర్స్ ద్వారా మానసిక వత్తిడుల నివారణ. మానసిక ఉద్వేగ శుద్ధి, జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుదల, ఆరోగ్యపరమైన పెరుగుదల వంటి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. ఈ కోర్స్‌లో నిష్ణాతులై, వ్యక్తి వికాస కేంద్ర అనుమతి పొందిన వారు, ఇతరులకి ఈ బేసిక్ కోర్స్‌లని నిర్వహిస్తున్నారు.

ఒక వారంలో మొత్తం 20 నుంచి 22 గంటలు సాగే ఈ కోర్స్‌లో ప్రాణాయామమే కాక యోగ, ధ్యానం, సుదర్శన క్రియ అనే అంశాలు కూడా ఉంటాయి. శ్రీ శ్రీరవిశంకర్ ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన 'సుదర్శన క్రియ' ద్వారా శరీరంలో హాని కలిగించే టాక్సిన్స్ శుద్ధి అయి, మానసిక ఉద్వేగ శుద్ధి, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి జరిగి ఆధ్యాత్మిక పురోగతి సాధ్యపడుతుంది.

బేసిక్ కోర్స్ చేసిన వారు అడ్వాన్స్‌డ్ కోర్స్‌లో చేరాలి. దాన్లో ధ్యాన తరగతులకి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఈ కోర్సులో మాస్టర్ రవిశంకర్ స్వయంగా సాధకులకి దీక్ష

ఇస్తారు. ఇందుకుగాను ఆయన మనం ఉండే చోటికి వచ్చేదాకా ఆగచ్చు. లేదా బెంగుళూరు వెళ్ళి నాలుగురోజులు వారి ఆశ్రమంలో ఉండి ఈ కోర్స్ చేయవచ్చు. ఒకోసారి ఋషికేశ్‌కి సాధకులని తనవెంట తీసుకెళ్ళి వారు ఈ కోర్స్‌ని అక్కడ నిర్వహిస్తుంటారు.

ఇవే కాక 'సహజ సమాధి' మెడిటేషన్ కోర్స్‌ని కూడా నిర్వహిస్తున్నారు.

ఖైదీలకోసం 'ప్రిజన్ స్మార్ట్', బాలల కోసం 5 రోజులపాటు నిర్వహించే 'నవచేతన్ శిబిర్', సంఘం కోసం 3 రోజులు పాటు నిర్వహించే 'దివ్య సమాజ్ నిర్మాణ్'లని కూడా ఈ వ్యక్తి వికాస కేంద్రం చేబడుతోంది. 'నవచేతన శిబిర్' ద్వారా ఎవరైనా 3 రోజుల పాటు బీద వాళ్ళుండే గ్రామాలకి వాళ్ళ జట్టుతో కలిసి వెళ్ళి సమాజసేవ చేయవచ్చు. రోగ చికిత్సకి మందుతో పాటు విటిమిన్స్ ఎలాగో ధ్యాన యోగ సాధకులకు నిష్కామ సేవ అలా.

నిష్కామ సేవ వల్ల కూడా పరమపద ప్రాప్తి సాధ్యం కాబట్టి ఇదీ సాధకులకి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఉపయోగపడేదే.

> **"I am always content with what happens; for I know that what God chooses is better than what I choose."**
>
> -- Epicetus

75. భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి

శ్రీ రమణ మహర్షిని మించిన జ్ఞాని నేటిదాకా అవతరించలేదనే చెప్పాలి. 1879 డిసెంబర్ 30న తమిళనాడులోని తిరుచ్చళిలోని సుందర రామయ్యర్, అలగమ్మలకి రెండో సంతానంగా వెంకటరామన్ జన్మించారు. ఆయనకి ఇద్దరు సోదరులు, ఒక చెల్లెలు. బాల్యంలో చదువు మీద శ్రద్ధ లేక, అది ఆటల్లో ఎక్కువగా చూపించేవారు.

వెంకటరామన్ 16వ ఏట ఓ బంధువుని 'ఎక్కడికి వెళ్ళావని' అడగ్గా 'అరుణాచలం'కి అన్న జవాబు వినగానే అతనికి ఎందుకో ఆనందాతిశయ ఉద్వేగం కలిగింది.

1896లో అతనిలో అత్యద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక మార్పు సంభవించింది. ఆ ఏడు, జూలై 17న మధురలోని తన పినతండ్రి ఇంట్లో (ఇదిప్పుడు రమణ భక్తులకు ముఖ్య యాత్రాస్థలం) మొదటి అంతస్థులో ఏకాంతంగా ఉండగా, కారణం లేకుండానే తను మరణిస్తున్నా ననిపించింది. భయపడక శరీరం బిర్ర బిగింపచేసాడు. ప్రాణ లక్షణాలన్నీ పోయి దేహం శవం అయ్యాక కూడా 'నేను' అన్న స్ఫురణ పోలేదాయనకి. 'శరీరం మరణించినా వ్యక్తిత్వం ఉందే? 'నేను'ని ఈ దేహంతో సంబంధం లేకుండా అనుభవిస్తున్నానే' అని ఆలోచించారు. దాంతో దేహం తాను కానని, దానికి వేరుగా ఉన్న 'ఆత్మే నేను' అని ఎన్నో జన్మల ధ్యానఫలంతో తెలుసుకున్నాక మృత్యుభీతి అంతరించింది. 'నేను దేహం కాదు' అనే ఆత్మజ్ఞానం అతనిలో స్థిరమై అది జీవితాంతం ఉంది.

ఫలితంగా బంధు మిత్రులమీద, ఆటల మీద ఆసక్తి కోల్పోయారు. భక్తి అంకురించింది. శివాలయానికి వెళితే కారణం లేకనే కన్నీళ్ళొచ్చేవి. ఆరు వారాలు అలా గడిచాక 1895లో ఆగస్టు 29న చదువుకుంటూ కళ్ళు మూసుకుని ధ్యాన

మగ్నుడైన తమ్ముడ్ని చూసి అన్న 'ఇలా ప్రవర్తిస్తూ ఇంకా వీటిని అంటిపెట్టుకుని ఉండడం దేనికి?' అని కోప్పడ్డారు.

'స్పెషల్ క్లాసుంది' అని అబద్ధమాడాడు వెంకట్రామన్. దైవ ప్రేరణతో ...న్న పెట్టెలోని అయిదు రూపాయలు తీసుకుని తన స్కూల్ ఫీజ్ కట్టి వెళ్ళమని ...ంకట్రామన్‌ని కోరాడు. రైల్వే మేప్‌లో అరుణాచలంని గుర్తించి మూడు రూపాయలు ...లు అనుకుని, అది మాత్రం తీసుకుని అరుణాచలం ఉడాయించాడు ...ంకట్రామన్.

దారిలో దైవ ప్రేరితమైన అనేక అద్భుత సంఘటనలు జరిగి, చివరికి ...ుణాచలం చేరుకున్నాడు. సెప్టెంబర్ 1న అరుణాచలేశ్వరుడి సన్నిధికి చేరుకున్నాక ...తాంతం అక్కడే గడిపారు.

కొంతకాలం అరుణాచలం ఆలయంలో, మరికొంత కాలం అరుణాచలం ...డమీద (ఈ కొండ సాక్షాత్తు శివలింగం అని భక్తుల నమ్మకం. ఇది ...ాలయాలకన్నా ప్రాచీనమైనదని శాస్త్రీయంగా ఋజువైంది. ప్రతీ పౌర్ణమికి ...లు ఈ కొండకి ప్రదక్షిణం చేయడానికి వేలాదిమంది వస్తారు.) ధ్యానం చేసి ...్త ముక్తుడయ్యారు. వెంకట్రామన్‌కి ఆయన శిష్యుడు కావ్యకంఠ గణపతి ...వాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి' అనే పేరు పెట్టారు. (మొదటి పేజీలోని వీరి ...ం చూడండి)

...సర్కోమా' అనే వ్యాధితో 1950 ఏప్రిల్ 14 రాత్రి ఆయన మహా నిర్వాణం ...గానే ఆకాశంలో దివ్య జ్యోతి ఒకటి వెళ్ళి అరుణాచలం పర్వతంలో కలవడం ...మంది చూశారు.

ముముక్షువులకి జీవితాంతం 'నేనెవరో విచారించి తెలుసుకోమన్న' బోధనని ...్ రమణమహర్షి 'ఇదే ఆత్మసాక్షాత్కారానికి సూటి అయిన దగ్గరి దారి' అని ...ారు.

76. రమణ ధ్యాన మార్గం

ఇంత దాకా ఏ పురాణ గ్రంథంలో కాని, ఏ యోగి కాని చెప్పనటువంటి అద్భుతమైన, తేలికైన, సూటి అయిన ఆత్మసాక్షాత్కార జ్ఞాన మార్గాన్ని భగవాన్ శ్రీ రమణ మహర్షి బోధించారు. ఇది ఎంత సరళంగా అనిపిస్తుందో సరిగ్గా పట్టుపడకపోతే అంత కష్టమైందిగా తోస్తుంది.

సామాన్య జనం కంటే, ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి చెందిన వారే దీన్నించి అధిక లబ్ధి పొందగలరు. కొందరు ఈ మార్గం తమకి కష్టంగా ఉందని భగవాన్‌తో ఫిర్యాదు చేస్తే, 'పూర్వ జన్మల వాసనాబలం వల్ల అలా జరుగుతోంది' అని ఆయన సానుభూతితో జవాబిచ్చేవారు. వాసనా బలం తగ్గినవారు ఈ మార్గంలో అభివృద్ధి చెందగలరని ఆయన చెప్పకనే చెప్పారు.

మనలో రెండు 'నేను'లుంటాయి. ఒకటి ఆత్మ అను 'అసలు నేను'. రెండోది ఆ ఆత్మకి భిన్నంగా అహంకార (మానసిక) రూపంలో పుట్టిన 'మిథ్యా నేను'. ఈ మిథ్యా నేను లేదా జీవుడు 'అసలు నేను'ని విస్మరించి వ్యవహారాలన్నీ తనే జరుపుతోందన్న మిథ్యలోపడి బంధాలలో చిక్కుకుంటుంది. 'నేను' అని మనం అనుకునేది నిజానికి మన మనస్సే. ఈ 'మిథ్యా నేను' లేదా మనస్సు అనే తలంపు ఎక్కడ పుడుతుందో అన్వేషించడమే భగవాన్ మార్గం.

అందుకు 'నేనెవరిని?' అన్న ప్రశ్నను ధ్యానంలో ఎడతెరిపి లేకుండా వేసుకుంటూ, జవాబు అన్వేషించుకుంటూంటే, ఈ 'మిథ్యా నేను' క్రమేపి లోలోతులకి వెళ్ళి దాని పుట్టుక స్థానానికి చేరుతుంది. చేరి అది అక్కడ ఆత్మలో కరిగిపోతుంది. అప్పుడు జీవుడు లేదా మనస్సు లేదా అహంకారం సంపూర్ణంగా నశించి, 'నేను ఈ జడ శరీరాన్ని కాను, ఆత్మను' అన్న సత్యం గ్రహిస్తాడు. అలా గ్రహించడమే భగవాన్ రమణ మహర్షి స్థితికి చేరుకోవడం. నిజమైన నేను సత్యాత్మ తప్ప

పంచేంద్రియాలు కాని, పనిచేసే అవయవాలు కాని, ప్రాణం లేదా జీవశక్తి కాని, మనసుకాని, ఇవేమీ తెలియని గాఢమైన నిద్రా స్థితి కాని కాదు. 'ఇవన్నీ వేరుపరచగా మిగిలే సత్యాత్మ ఏదైతే ఉందో 'ఆ నేను'ని ఈ ధ్యానం ద్వారా అనుభూతి పొందవచ్చు.

శవాన్ని దహనం చేయడానికి చితికి ఏ కట్టెతో నిప్పంటిస్తామో, ఆ కట్టెకూడా చితితోపాటు కాలిపోయినట్లు, ఈ 'నేనెవరు?' అనే ప్రశ్నకూడా తక్కిన మానసిక వృత్తులతో పాటు ధ్యానంలో అంతమై చివరికి 'ఆత్మదర్శనం' లభిస్తుంది.

'నేనెవరు?' అన్న ఆలోచన చేసేప్పుడు మనసులో ఇతర ఆలోచనలు పుడితే, 'ఈ ఆలోచన కలిగింది ఎవరికి?' అన్న ప్రశ్న వేసుకోవడం ద్వారా 'నాకు' అన్న జవాబు వస్తుంధి. దాంతో 'ఈ నేనెవరిని?' అనే విచారణ మళ్ళీ కొనసాగించాలి. కాబట్టి 'నేనెవరు?' అన్న విచారణలో ఆలోచన పుడుతూనే, దాని వెంట వెళ్ళకుండా 'ఇది ఎవరికి వచ్చింది?' అన్న ప్రశ్న వేసుకుని ఆలోచనలని ఆపుకోవచ్చు.

ఈ సాధన ఫలించేకొద్దీ మనసు లోలోతుల్లోకి వెళ్ళి సాధకుడు ఎంతో ప్రశాంతతని, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు. అయితే, అక్కడే ఆగకుండా 'ఈ ఆనందం కలిగేది ఎవరికి?' అని ప్రశ్నించుకుంటూ 'తన ఆత్మకి భిన్నమైంది లేదు' అని తెలుసుకునే దాకా సాధనని కొనసాగించుకోవాలి.

రమణాశ్రమ ప్రచురణ అయిన **'నీ సహజ స్థితిలో ఉండు'** అనే పుస్తకం చదివితే సాధకులు ఈ సాధనలో కలిగే వివిధ సంశయాలని తొలగించుకొని అభివృద్ధి చెందవచ్చు.

“Don't follow fickle feelings; follow God.”

77. స్వామి శివానంద

దక్షిణదేశంలో పుట్టి ఉత్తరాన రిషికేశ్‌లో స్థిరపడిన స్వామి శివానందని ఫాలో అయ్యేవారి సంఖ్య ఒక్క ఇండియాలోనే కాక ప్రపంచంలోనే అధికం.

తమిళనాడులోని తిరునల్వేలి రైల్వే జంక్షన్‌కి 10 మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న పట్టమడై అనే లంకలో స్వామి శివానంద జన్మించారు. పి.యస్. వెంగయ్యర్, శ్రీమతి పార్వతి పుణ్యదంపతులకి మూడో కొడుకుగా 8 సెప్టెంబర్ 1887న కుప్పుస్వామి అనే పేరుతో వీరు జన్మించారు. తండ్రి కట్టియాపురం ఎస్టేట్‌లో తహసీల్‌దార్‌గా పని చేసేవారు.

తండ్రితో సహా వీరి పూర్వీకులంతా శివభక్తులవడంతో, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో పుట్టి పెరిగిన స్వామికి సహజంగానే దైవభక్తి కలిగింది. ఇతరులకు సేవ చేయాలన్న సంస్కారం వీరిలో మెండుగా ఉండడంతో తంజావూరు మెడికల్ కాలేజిలో చదివి డాక్టరయ్యారు.

1909లో 'ఎంబ్రోసియా' అనే వైద్య మాస పత్రికని ఆరంభించారు. అందులో కూడా ఆధ్యాత్మిక వ్యాసాలుండేవి.

తమిళ బ్రాహ్మడు సముద్రం దాటి వెళ్ళడం అనూహ్యమైన ఆ రోజుల్లోనే ఆయన మలయా (మలేషియా) లోని శరబ్రల్ రబ్బర్ ఎస్టేట్‌లో డాక్టర్‌గా ఉద్యోగంలో చేరారు.

రోగులకి సేవచేస్తూ నెలకి వచ్చే 100 డాలర్ల జీతం కార్మికులకి, బీదలకి ఖర్చు చేసేవారు. చివరిదాకా ఈ సేవాతత్పరత శివానందని వెన్నంటే ఉంది. ఆయన తను ఆ సేవ వల్లనే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగానని చెప్పుకుంటారాయన. తన శిష్యులకు కూడా యిదే బోధించారు.

వీరికప్పుడు హైక్లాస్‌కి చెందిన డ్రస్ వేసుకోవడం, బంగారు, వెండి, చందనం వస్తువులని సేకరించడం హాబీగా ఉండేది. లెక్కలేనన్ని ఉంగరాలు కొని పెట్టుకునే వారు. తీరికవేళల్లో హార్మోనియం వాయిస్తూ భజనలు, కీర్తనలు పాడేవారు. సన్యాస ఆశ్రమం మీద మొదటి నుంచి మక్కువ గల ఆయన 1923లో సౌకర్యవంతమైన జీవితాన్ని త్యజించి, తన సామానంతా మలయాలో వదిలి కొంతకాలం మహారాష్ట్రలో గడిపి, గురువుని అన్వేషిస్తూ చివరికి రిషికేశ్ చేరుకున్నారు.

1, జూన్ 1924న పరమహంస విశ్వానంద సరస్వతి చేతుల మీదుగా పవిత్ర గంగ ఒడ్డున కాషాయాంబరధారి అయ్యారు. కైలాస ఆశ్రమంలో స్వామి విష్ణు దేవానంద మహరాజ్ విరజాహోమం నిర్వహించారు. అక్కడ రోగులకి శ్రద్ధతో, ప్రేమతో సేవ చేసేవారు. బంధాలు, ముద్రలు, ప్రాణాయామాలు, ఆసనాలు ప్రాక్టీస్ చేసేవారు. సత్‌గ్రంధ పఠనం చేసేవారు. తర్వాత స్వర్గాశ్రమంలోని చిన్న కుటీరంలో ఉండి సాధన చేసేవారు.

బదిరీ, కేదార్, తుంగనాథ్, త్రిలింగనాథ్, మానస సరోవర్ సందర్శించి తుదకి తీవ్ర సాధనతో ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందారు.

వీరు ఇంగ్లీష్ కీర్తనలు 'గోవింద, గోవింద డోంట్ స్మోక్ గోవింద', 'ఈట్ ఏ లిటిల్ గోవింద' లాంటివి పాడేవారు. ఈ పాట ఆ రోజుల్లో కాలేజీల్లో పాపులర్ అయింది. లక్షలకొద్దీ స్పిరిట్యుయల్ పాంప్లెట్స్ ముద్రించి ఉచితంగా పంచారు. తేనెటీగలని పుష్పాలు ఆకర్షించినట్లు, వీరు అనేక మంది శిష్యులని ఆకర్షించి సాగారు. దాంతో 1932లో శివానందాశ్రమం స్థాపించి, మెడిటేషన్ కోర్స్‌ని రూపొందించారు. వీరు 1936లో డివైన్ లైఫ్ ట్రస్ట్ సొసైటీ, 1948లో యోగ వేదాంత ఫారెస్ట్ అకాడమిలని స్థాపించారు. వాటికి 300కి పైగా బ్రాంచీలు ప్రపంచమంతటా ఉన్నాయి. 14 జూలై 1963న వీరు మహాసమాధి చెందారు.

78. స్వామి శివానంద ధ్యాన పద్ధతి

స్వామి శివానంద తన శిష్యుల కోసం రూపొందించిన మెడిటేషన్ కోర్స్‌లో ప్రాణాయామాలు, ఆసనాలు, బంధాలు, ముద్రలు చోటు చేసుకున్నాయి. తెల్లవారు జామున 4 నించి 6 దాకా 'బ్రహ్మముహూర్తం'లో తప్పనిసరిగా ధ్యానం చేయాలి. ముందుగా మంత్ర దీక్ష తీసుకోవాలి.

ఆ సమయంలో సౌకర్యవంతమైన ఆసనంలో కూర్చుని, శిరస్సు, కంఠం, నడుమును తిన్నగా ఉంచి, కళ్ళు మూసుకుని హృదయస్థానం లేదా భ్రూమధ్య మందు దృష్టి ఉంచి మంత్రాన్ని ధ్యానించాలి.

సగుణ ధ్యానం, నిర్గుణధ్యానం అని రెండు రకాలుగా ధ్యానం చేయచ్చు. సగుణ ధ్యాన సాధకుడు శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీరాముడు, శివుడు, విష్ణువు, గాయత్రి అమ్మవారు మొదలగు సాకార రూపాలలో తన కిష్టమైన దాని మీద ధ్యానం చేయాలి.

ఆ భగవానుని చిత్రం ముందుంచుకుని ఐదు నిముషాలా చిత్రాన్ని దీక్షగా చూడాలి. తర్వాత కళ్ళు మూసుకుని ఆ రూపాన్ని ఊహించుకోవాలి. అయితే ఆ రూపంలోని వివిధ అంగాలలో ఒకోదాని మీద దృష్టిని సారించాలి. మనసులో మొదట విష్ణువు పాదాలని ఊహించుకోవాలి. తర్వాత కాళ్ళు, పట్టు పీతాంబరం, సువర్ణాభరణాలు, కౌస్తుభమణి, మకర కుండలాలు, ముఖం, శిరస్సు తర్వాత చేతుల్లోని శంఖచక్రాలు, గదాపద్మాలు వీక్షించాలి. మళ్ళీ కిందనున్న పాదాల చెంతకి వెళ్ళాలి ఊహ.

ఈవిధంగా పదేపదే ఆ విగ్రహం లేదా ఫోటోలోని వివిధ అంగాలని విడివిడిగా వీక్షిస్తూ, చివరికి భగవంతుని పాదాలపైన కాని ముఖంమీద కాని దృష్టిని నిలిపి ఉంచి ధ్యానించాలి. ఆ సమయంలో మానసికంగా, దీక్షగా ఇచ్చిన

మంత్రాన్ని పఠిస్తూండాలి. భగవంతుని యొక్క సర్వజ్ఞత, సర్వ వ్యాపకత్వం పరిశుద్ధ తత్వాల గురించి కూడా ఆలోచిస్తుండాలి.

ఇక నిర్గుణ ధ్యానంలో ప్రణవ మంత్రం అయిన 'ఓం'ని మానసికంగా స్మరిస్తూ 'సర్వత్ర వ్యాపించి ఉన్న శాశ్వతాత్మని నేను. నేను సచ్చిదానంద బ్రహ్మస్వరూపుడను. అవస్థాత్రయసాక్షిని. శుద్ధ చైతన్యాత్మను. ప్రాణేంద్రియ దేహ మనసులకతీతుడను. స్వయం ప్రకాశకుడను. శాశ్వతమైన పరబ్రహ్మాన్ని నేనే' అన్న భావనలని మనసులో నిలుపుకుని, భ్రూమధ్యంలో దృష్టిని నిలిపి, ఆ భావనలతో ఓం కారం స్మరిస్తూండాలి.

వీటికి తోడు సాటివారికి నిష్కామసేవ, మితాహారం, సంకీర్తనల్లో పాల్గొనుట కూడా ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి కోసం మనం చేయాలి. సగుణ, నిర్గుణ ధ్యానం ఏకకాలంలో చేసే మార్గం కూడా స్వామి సూచించారు. అచ్చయిన 'ఓం' అక్షరాన్ని ఊహిస్తూ ఓంకారంతో దానిమీద ధ్యానం చేయడమే ఈ మార్గం.

స్వామి శివానంద శిష్యులు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో దాదాపు ప్రతీ ఊళ్ళో ఉన్నారు. అక్కడ ఉండే శివానంద ప్రధాన శిష్యుడి నించి మంత్ర దీక్ష తీసుకుని ఈ ధ్యానం చేసుకోవచ్చు.

ఏటా రెండు నెలలపాటు రిషికేశ్‌లోని స్వామి శివానంద ఆశ్రమం నిర్వహించే కేంప్‌కి వెళ్ళికూడా ధ్యానం, ఇతర వివరాలు నేర్చుకోవచ్చు. ఇది ఉచితం. దీనికి డబ్బు వసూలు చేయరు. వివరాలకు 'స్వామి శివానంద ఆశ్రమం, శివానంద్ నగర్ (ఉత్తరాంచల్)కి రాసి కనుక్కోవచ్చు.

"Peace rules the day when God rules the mind."

79. ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీస్ ధ్యాన పద్ధతి

దాదాలేఖ్‌రాజ్ పాకిస్తాన్‌లోని సింధుప్రాంతంలో 1876లో కృపలానీ కుటుంబంలో జన్మించారు. అతని తండ్రి స్కూల్ టీచర్. లేఖ్‌రాజ్ ముందు గోధుమ వర్తకంచేసి, తర్వాత వజ్రాల వ్యాపారై త్వరలోనే ధనవంతుడయ్యాడు.

అరవై ఏళ్ళు దాటాక విష్ణుభక్తుడు, కోటీశ్వరుడు అయిన లేఖ్‌రాజ్ జీవితంలో ఓ అద్భుతం జరిగింది. ఓ రోజు వంటరిగా ఉన్నప్పుడు అపూర్వమైన ఆనందం కలిగి దైవోన్మత్తుడయ్యాడు. తన శరీర పరిధిని దాటి సంతోష సాగరంలో తేలుతున్న భావన కలిగింది. నాలుగు చేతుల విష్ణు దర్శనమైంది.

మరికొద్ది రోజులకి దైవం లేదా సుప్రీంసోల్ 'జ్యోతి బిందువుగా' దర్శనం ఇచ్చింది. ఆ సుప్రీం సోల్ వేరని, మానవుల్లోని ఆత్మ వేరన్న గ్రహింపు శక్తి కలిగింది. సృష్టి రహస్యం మొత్తం బోధపడిందాయనకి. క్రమేపీ లేఖ్‌రాజ్ తన వ్యాపార, లౌకిక వ్యవహారాలలోంచి బయటపడ్డాడు. పరమాత్మ, ఆ జ్యోతి బిందువు అయిన శివబాబా, సాక్షాత్తు లేఖ్‌రాజ్ శరీరంలోకి దిగి ఆయన్ని మీడియంగా చేసుకుని ఎన్నో ప్రబోధాలు చేసింది. దాంతో దాదా లేఖ్‌రాజ్ గారి పేరు 'ప్రజాపిత బ్రహ్మ'గా మారింది.

ఈ ప్రజాపిత బ్రహ్మ నోటి ద్వారా శివబాబా (అనగా పరమాత్మ) మాట్లాడింది విని ఆకర్షితులై అనేక వందల మంది ఆ సిద్ధాంతాలని పాటించసాగారు. వాళ్ళలో మగవారిని బ్రహ్మకుమారులు, ఆడవాళ్ళని బ్రహ్మకుమారిలుగా పిలవసాగారు. ఈనాడు బ్రహ్మకుమారి సంస్థలో వేలాది బ్రహ్మకుమారులు, బ్రహ్మకుమారిలు వున్నారు.

రాధే అనే యువతి శివబాబా బోధలకి ఆకర్షితురాలై అవివాహితగా ఉండిపోయింది. అక్టోబర్ 1937లో ఆమె 8 మంది మహిళలతో కలసి ఓ కొత్త

సంస్థని స్థాపించింది. దానిపేరు 'ప్రజాపిత బ్రహ్మకుమారీస్ ఐశ్వర్య విశ్వవిద్యాలయం.' బ్రహ్మ బాబా (దాదా లేఖ్‌రాజ్) శివబాబా (పరమాత్మ) కి మీడియంగా మారి అనేక బోధనలు చేయసాగాడు. రాధేని శివబాబా జగదాంబ అని పిలవసాగారు. సెక్స్ సంబంధాలు ఉండకపోవడం, మదిర, మాంసాహారం తీసుకోకపోవడం, నీతివంతంగా జీవించడం, తాము శరీరం కాదని, అందులోని ఆత్మననే స్పృహ కలిగి ఉండాలన్నవి వీరి ప్రధాన ప్రిన్స్‌పుల్స్.

ముందు పాకిస్థాన్‌లోని హైద్రాబాద్‌లో, తర్వాత కరాచిలో వెలిసిన ప్రజాపిత బ్రహ్మ కుమారీస్ ఐశ్వర్య విద్యాలయం 1950లో రాజస్థాన్‌లోని మౌంట్ ఆబూకి మారింది. ఇప్పటికీ అదే హెడ్ క్వార్టర్స్‌గా పనిచేస్తోంది. ప్రపంచమంతటా 6000కి పైగా వీరి బ్రాంచీలున్నాయి.

చెడుతో పోరాడి దాన్ని ఓడించి మంచిని నెలకొల్పాలన్నది వారి ప్రధాన ధ్యేయం. ఎన్నడూ మనిషి ఆత్మ పరమాత్మలో కలవదన్నది వారి అభిప్రాయం. అంచేత వారిది ద్వైత సిద్ధాంతం. బ్రహ్మ కుమారీస్‌గా మారే ఆడవాళ్ళు తెల్లటి దుస్తులే ధరించాలని, మైథునంలో పాల్గొనకూడదన్నది వీరి నియమం. నైతిక విలువలకి అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చే బ్రహ్మకుమారీస్ ఐశ్వర్య విశ్వ విద్యాలయంలో చేరిన వారికోసం చక్కటి సంస్కారాలు నాటుకునే బోధనలు వారి సెంటర్లలో చేస్తుంటారు. వారం రోజుల కోర్స్‌కి అటెండ్ అయ్యాక 'జ్యోతి బిందువు' మీద, 'నేను శరీరాన్ని కాను ఆత్మని' అని నిత్యం ధ్యానం చెయ్యాలి.

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచే బ్రహ్మ కుమారీస్ సెంటర్‌కి పంపడం ద్వారా, వారు పెరిగి పెద్దయ్యాక, ఎంతో నిజాయితీతో కూడిన నైతిక జీవితం గడపగలరు.

“ Preaching moves men, prayer moves God. ”

80. మాతా అమృతానందమయి

ఈనాడు దక్షిణ భారతదేశంలో జీవించి వున్న, ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందిన మనిషి మాతా అమృతానందమయి. కేరళలోని పరయకడవు అనే చిన్న ఊళ్ళో, దమయంతి, సుగుణానందన్‌లకి నాలుగో సంతానంగా 1953 సెప్టెంబరు 27న సుధామణి జన్మించింది. అయిదో ఏటనుంచే ఆమెకి దైవభక్తి చాలా ఎక్కువ.

పుట్టుకతోనే నీలి-నలుపు ఛాయలో వుండే సుధామణి మీద కలిగిన ఏవగింపు వల్ల ఆ ఇం టిల్లిపాదికి ఆమె దాసీగా మారింది. మారు మాట్లాడకుండా వెట్టి చాకిరీ చేస్తూ, కృష్ణుడి మీద భక్తితో పాటలు పాడేది. ఆమె భక్తిని అంతా పిచ్చిగా అపార్థం చేసుకునే వారు. లేనివాళ్ళు, బీదవాళ్ళ మీద సుధామణి జాలిపడి, దెబ్బలు తింటున్నా సరే ఇంట్లోంచి బియ్యం, ఇతర వస్తువులని తీసుకెళ్ళి వాళ్ళకి ఉచితంగా ఇచ్చేది. ఇంటి చాకిరీ కోసం ఆమెని మధ్యలోనే చదువు మాన్పించారు. ఆమెకి పెళ్ళీడు వచ్చాక తండ్రి పెళ్ళి చేద్దామని ప్రయత్నించి ఆమె ఒప్పుకోకపోవడంతో విఫలం అయ్యాడు. క్రమేపీ ఆమె కృష్ణుడితో ఏకీభావం చెందింది. కృష్ణభావం ఆమెలో పెల్లుబికేది. ఆ స్థితిలో ఆమె తనే కృష్ణుడిగా భావించేది. తమ కష్టాలు చెప్పుకుని తేలికపడటం చాలామందికి అనుభవం అవడంతో ఆమెకోసం వచ్చే వారి సంఖ్య అధికం అయ్యింది. అయితే తండ్రి సుగుణానందన్‌కి యిది నచ్చేది కాదు. ఓసారి కోపంగా సుధామణిని ఇంట్లోంచి గెంటేస్తే ఓ గరుడ పక్షి ఆమెకి చేపలు ఆహారంగా తెచ్చి ఇవ్వటం, మేనమామ ఆవు తప్పించుకొని వచ్చి పాలు ఇవ్వడం జరిగాయి.

దేవుడు అంటే పడని స్థానిక హేతువాదులు ఆమెకి పెరిగే ప్రాచుర్యాన్ని భరించలేక అనేక పోలీసు కేసులు పెట్టి వేధించారు. కానీ త్వరలోనే నిజం బయటపడటంతో ఆ కేసులన్నీ వీగిపోయాయి. సుధామణి తన దగ్గరకి వచ్చే ఆర్తులని కౌగలించుకొనేది. ఇది నచ్చని ఆమె అన్న శుభగన్ ఆమెని చంపాలని

కొందరు హేతువాదులతో కలిసి పాలు కలిపిన విషాన్ని ఇప్పించాడు. కృష్ణ భావంలో వున్న ఆమె ఆ పాలని తాగింది. ఇక మరణించడమే తరువాయి అని వారు సంతోష పడుతుండగా ఆ పాలని భళ్ళున కక్కేసింది. మరోసారి కాలిన త్రాచు పాము భస్మంతో ఓ మాంత్రికుడు ఆమె మీద ప్రయోగం చేసి విఫలం అయ్యాడు. ఆమె దగ్గరకి దేశ విదేశాలనించి అనేకమంది భక్తులుగా వచ్చి అక్కడే నివసించసాగారు. ఆమెకి దేవీ భావం కూడా కలగసాగి స్థిరపడింది.

అలా వచ్చిన వాళ్ళల్లో ఉన్ని కృష్ణన్ అనే యువకుడు సుధామణికి 'మాతా అమృతానందమయి' అనే పేరు పెట్టాడు. ఆ పేరుతోనే ఆమె ప్రసిద్ధి అయ్యింది. నేడు మాతా అమృతానందమయి ఆశ్రమంలో ఆమెతో పాటు మూడు వేల మంది దేశ విదేశాలనుంచి వచ్చిన ఆధ్యాత్మిక సాధకులు నివసిస్తున్నారు. మాతా అమృతానందమయి ఏటా ఓసారి మన దేశంలోనూ, విదేశాల్లోనూ పర్యటించి లక్షలమందిని కౌగలించుకొంటుంది. పాశ్చాత్యులు ఆమెకి 'హగ్గింగ్ మదర్' అనే ముద్దుపేరు పెట్టారు.

భక్తులు ఇచ్చిన డబ్బుతో ఆమె బీదలకి అనేక ఇళ్ళు కట్టించి ఇచ్చింది. బీద విధవలకి పెన్షన్ కింద నెల నెలా జీవనోపాధిని ఇస్తోంది. సునామీ దెబ్బకి నష్టపోయినవారికి అనేక ఇళ్ళు కట్టించి ఇచ్చింది.

'ఐ యామ్ టెక్నిక్' అనే పేర ఓ ధ్యాన పద్ధతిని మాతా అమృతానందమయి రూపొందించింది. ఇది కేరళలోని ఆమె ఆశ్రమంలో నేర్చుకోవచ్చు లేదా సికింద్రాబాద్‌లోని ప్రాథమిక ఆశ్రమంలో కూడా దీన్ని నేర్చుకోవచ్చు. (040-27731531)

<u>చిరునామా</u> :- **మాతా అమృతానందమయి ఆశ్రమం,**
అమృతపురి పోస్టాఫీసు, కొల్లం జిల్లా, కేరళ-690 525.
ఫోన్:- 0476 - 2896278 / 7578 / 6399.

81. సోహం, ఆనపానసతి, విపశ్యనా ధ్యాన పద్ధతులు

నేడు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రాచుర్యంలో ఉన్న ధ్యాన తరగతులు అనేకం నిర్వహించబడుతున్నాయి. కొన్ని, కొన్ని ఊళ్ళకే పరిమితమైతే, మరికొన్ని చాలా ప్రాంతాల్లో నేర్పుతారు. శ్రీ అరవిందో (పాండిచ్చేరి) ఇంటిగ్రల్ యోగ, శ్రీ మళయాళస్వామి మఠం వారి (ఏర్పేడు) ధ్యానపద్ధతి, సద్గురు నిత్యానంద బాబా (గణేష్‌పురి) సిద్ధయోగ, శ్రీ మారెళ్ళ రామకృష్ణ (గుంటూరు) ఓంకార ధ్యానం, ఋషి ప్రభాకర్ గారి యస్. యస్. వై ధ్యాన పద్ధతి, శ్రీ భిక్షుమయ్య గారి యమ్.యమ్.వై ధ్యాన పద్ధతి, శ్రీ రామ యోగి (హైదరాబాద్) నేర్పే ధ్యానం, శ్రీ సుభాష్ పత్రి రూపొందించిన పిరమిడ్ ధ్యానం, శ్రీ రామకృష్ణ మఠం వారి ధ్యాన పద్ధతి మొదలైనవి.

ప్రస్తుతం ప్రాచుర్యంలో ఉన్న ఆనాపాన సతి (శ్రీ సుభాష్‌పత్రి) ఎలాంటి మంత్రం అవసరం లేని ధ్యానం. కేవలం శ్వాసమీద ధ్యాస ఉంచితే చాలు. పాళీ భాషలో 'ఆన' అంటే ఉఛ్వాస 'అపాన' అంటే నిశ్వాస, 'సతి' అంటే కూడుకొని ఉండడం - ఆనాపాన సతి. ఈ ధ్యానయోగం చేసేవారు తమకి పూర్వ జన్మ స్మృతులు, సూక్ష్మ శరీరయానం లాంటి విచిత్ర అనుభూతులు కలుగుతాయని చెప్తుంటారు. ఇది బౌద్ధ మతానికి చెందిన ధ్యాన పద్ధతి.

మరొకటి 'జీవన కళ'గా పేర్కొనే 'విపస్యన ధ్యానం'. బర్మాలో పుట్టిన భారతీయ సంతతికి చెందిన శ్రీ సత్యనారాయణ గోయెంకా. శ్రీ సాయాజీ ఉజాఖిన్ నించి నేర్చుకున్న విపస్యన ధ్యానం భారతదేశం వచ్చి స్థిరపడ్డాక ఇక్కడ బోధిస్తున్నారు. ఈ శిక్షణలో మూడు మెట్లున్నాయి. **1.** ఇతరుల సుఖ శాంతులకి అంతరాయం కలిగించే ఏ పనిని మాటలతోకాని, చేతలతో కాని చేయకపోవడం (దొంగతనం, అక్రమ లైంగిక సంబంధం, మత్తు పదార్థాలు, హత్య లాంటివి చేయనని వాగ్దానం చేయాలి). **2.** మనసును శ్వాసపై నిలిపి దాన్ని గమనించడం (దాన్ని కంట్రోల్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు). ఈ రెండు దశలు నైతిక జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. ఇక మూడవ మెట్టయిన విపస్యనలో మనసులోని సంవేదనని గమనిస్తూండడం. దీనివల్ల లోపలి సత్యాన్ని, అనుభూతి స్థాయిలో తెలుసుకోగలిగి మనసు చివరికి అంతిమ సత్యంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

నిజానికి బుద్ధుడు రూపొందించిన ఆనాపానసతి, విపస్యన ధ్యాన పద్ధతులు హిందూ మతానికి చెందినవే. మనసుకి, శ్వాసకి గల సంబంధాన్ని గ్రహించిన హిందూఋషులు, మనసనే కోతిని కట్టేయడానికి దృష్టిని శ్వాసమీద ఉంచడం ఉత్తమంగా భావించి 'సోహం ధ్యానం' రూపొందించారు. ఊపిరి పీల్చుకునేప్పుడు 'సో' అనే అక్షరం (పరమాత్మ) వదిలేప్పుడు 'హం' అనే అక్షరం (జీవాత్మ) స్మరిస్తూంటే, మనసు నిశ్చలమై క్రమేపీ సమాధి స్థితికి తీసుకెళ్తుంది. దీన్ని 'సుఖ ప్రాణాయామం' అని కూడా అంటారు. (మధ్యలో ఊపిరి బిగపడితే, ఆ కుంభకం హఠయోగానికి చెందిన ప్రాణాయామం అవుతుంది)

శ్రీ రామకృష్ణ మఠం వారు కూడా ధ్యాన తరగతులని నిర్వహిస్తున్నారు. అయితే రామకృష్ణ పరమహంస ఎక్కువ భక్తి మార్గాన్ని తన ఆంతరంగిక శిష్యులకి బోధించేవారని 'శ్రీ రామకృష్ణ కథామృతం' లాంటి గ్రంథాల వల్ల తెలుస్తుంది. ధ్యాన యోగం గురించి భగవద్గీతలోని ఆరవ అధ్యాయమైన 'ఆత్మ సంయమయోగం'లో 11 నించి 32 శ్లోకాలదాకా శ్రీ కృష్ణుడు ఎలా, ఎక్కడ కూర్చోవాలో, ఏం భుజించాలో, ఎలా ధ్యానం చేయాలో మొదలైనవి వివరించాడు. సాధకులు ఆ శ్లోకాలని, వాటి తాత్పర్యంతో పాటు వివరణని కూడా చదివితే ఉపయోగంగా ఉంటుంది. (గీతా మకరందం ఇందుకు మంచి గ్రంథం)

82. ధ్యానంలో ఊర్ధ్వ రేతస్కత స్థితి

ధ్యానం విడవకుండా చేస్తుంటే కొంతకాలానికి ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకోవడమే కాకుండా, అద్వితీయమైన ఆనందాన్ని కూడా అనుభవించవచ్చు. ఈ ఆనందం భౌతికంగా మనం ఎన్నడూ చవిచూడని దివ్యానందం అవడం విశేషం. ఓ విధమైన తియ్యదనం, తిమ్మిరి ఉండి దీన్ని మానసికంగానే అనుభవించగలం. ఈ ఆనంద స్థితిలో ప్రపంచంలోని కష్టాలు మనల్ని దుఃఖ పెట్టవు. కష్టాలు విచారానికి గురి చేయవు. దీని ఆనందం అనుభవించే వ్యక్తికి మానసిక సమత్వం ఏర్పడుతుంది. పంచదార తీపి ఎంత వివరించినా ఎలా అర్థం కాదో, అలా ఈ దివ్య ఆనందం అనుభవైకవేద్యం ద్వారా తప్ప మరోలా గ్రహించలేం.

ఈ స్థితిని కేవలం ధ్యానం ద్వారానే పొందగలం. ఇందుకు కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి. నిద్రపోయే సమయంలో జాగ్రదావస్థ నుంచి నిద్రా స్థితికి వెళ్ళే 'క్షణాన్ని' గమనించడం ఓ పద్ధతి. మెలకువ నుంచి నిద్రలోకి జారుకునే ఆ కనురెప్ప పాటు కాలంలో మనస్సు ఆత్మలో లయమయి నిద్ర పడుతుంది. ఆ సమయాన్ని మనం గ్రహించగలిగితే, మనస్సు ఆత్మలో లయమయ్యే ఆ క్షణంలో ఉండే ఆనందం మనకి ఎరుకలోకి వస్తుంది. ఇందుకు మాస్టర్ శ్రీ మారెళ్ళ రామకృష్ణ సూచించే ఇంకోపద్ధతి, నిద్రకు ఉపక్రమించాక మనం ఆరోజు చేసిన పనులన్నిటిని ఒక్కొక్కటి నెమరు వేసుకుంటూ వెనక్కి వెళ్ళాలి. 'పడుకోబోయే ముందు టి.వి. ఆఫ్ చేసాను. అంతకు మునుపు భోజనం చేసాను. అంతకు మునుపు హోంవర్క్ చేయని పిల్లల్ని కోప్పడ్డాను...' ఇలా ఆనాటి దినచర్యని ఆలోచించుకుంటూ వెనక్కి ఉదయం నిద్ర లేచిన క్షణం దాకా రోజూ వెళ్తుంటే, ఏదో ఓ రోజు నిద్ర లేచిన ఆ క్షణం-అంటే గత రాత్రి ఆత్మలో మనస్సు లయమయి తిరిగి బయటికి వచ్చే ఆ లిప్తకాలం మనకి అవగతమయి ఆత్మానంద ప్రాప్తి లభిస్తుంది.

ఇంకో పద్ధతి, నిద్రలోంచి మేలుకోగానే 'నేను' అన్న భావం కలగడానికి ఓ లిప్తకాలం పడుతుంది. మనస్సు ఇంకా ఆత్మలోనే లయమయివున్న క్షణంకన్నా తక్కువ ఉండే ఆ స్థితిని పట్టుకోగలిగితే, తక్షణం ఆ ఆనందస్థితిని పొందగలం.

ఇంకో పద్ధతి 'గేప్'ని పట్టుకుని అందులోకి దూరగలగడం. శబ్దం బదులు నిశ్శబ్దాన్ని వినడం ద్వారా ఆ శూన్యస్థితి అయిన ఆత్మని పట్టుకుని ఆనందాన్ని పొందగలమని శ్రీ రామకృష్ణ మాస్టారు చెప్తారు. మాట విన్నా పాట విన్నా మనం అందులోని శబ్దాలని వినడానికి చిన్నప్పటి నుంచి అలవాటు పడి ఉన్నాం. కానీ అక్షరం అక్షరం మధ్య క్షణంలో ఏ వందో వంతో 'గేప్' ఉంటుంది. ఆ శూన్యమే ఆత్మ. సాధనతో దాన్ని పట్టుకోగలిగినా ఈ ఆత్మానంద స్థితి సంప్రాప్తిస్తుంది.

శ్రీ రమణ మహర్షి ఇంకోలా చెప్పారు. 'పుస్తకం తెరిస్తే నల్లటి అక్షరాలని మాత్రమే చూస్తాం. వాటి వెనక వున్న తెల్లటి కాగితాన్ని గ్రహించం. అక్షరం అక్షరం మధ్యగల తెల్లటి కాగితాన్ని మాత్రమే చూడగలిగితే అదే ఆత్మ జ్ఞాన స్థితి.'

ఈ అవిచ్ఛిన్న దివ్యానంద స్థితిని శ్రీ రామకృష్ణ మాస్టారి బోధనల ద్వారా పట్టుకున్న నా మిత్రుడు శ్రీ ఉప్పులూరి నరసింహ యోగి (మాస్టర్ సి.వి.వి. కల్ట్) అంటారు. "ప్రపంచంలోని ధనం మొత్తం కాని, మరేదిచ్చినా సరే, నేననుభవించే, నిరంతరం పెరిగే ఈ దివ్య ఆనందాన్ని వాటికి ఎక్సేంజ్ చేసుకోను. ఇది తప్ప నేను నా లైఫ్‌లో ఇంకేం కోరను."

ఈ స్థితినే శ్రీ శ్యామ్ చరణ్ లాహిరి మహాశయుడు 'ఊర్ధ్వ రేతస్కత' అన్నారు. అంటే రేతస్సు కిందనుంచి వెలువడి మనకి ఆనందాన్నిచ్చే బదులు, అది పైకివెళ్ళి అక్కడ ఈ ఆత్మానందాన్ని కలిగించడంగా కూడా దీన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఈ దివ్యానందం ఈ జన్మలోనే మనందరికి లభింప చేయాలని మీ అందరిలోని పరమాత్ముడి పాదపద్మాలకు శిరస్సు వంచి ప్రార్థిస్తున్నాను.

83. స్వర యోగ సాధన - త్రాటకం

ధ్యానానికి ఏకాగ్రత ముఖ్యం. దాన్ని సాధించడానికి చెవిని ఉపయోగిస్తారు కొందరు. ఏక శృతి వింటూంటే మనస్సు అందులో లయం అయి పరిపూర్ణ ధ్యాన స్థితికి చేరుకోగలం.

కళ్ళు మూసుకుని తంబురని తీయగా మీటుతూ ఆ శబ్దంలో లీనమవడం ద్వారా ధ్యానం చేసే పద్ధతిని 'స్వర సాధన' అంటారు. పూర్వకాలం బైరాగుల చేతుల్లో తంబురాలు ఉండేవి. గొలగమూడి వెంకయ్యస్వామి కూడా ఈ పద్ధతిలో సాధన చేసేవారు. మరో ఉదాహరణ తాడ్వాయి శబరిమాత. ఆమె తంబూర మీటుతూ భజనలు పాడుతూ తాదాత్మ్యం చెందేది.

త్రాటకాభ్యాసం

దృష్టి ద్వారా ఏకాగ్రత సాధించడాన్ని త్రాటకాభ్యాసం అంటారు. ఇది హఠయోగానికి చెందిన ప్రక్రియ అయినా ధ్యాన యోగులకి కూడా ఉపకారం చేస్తుంది.

ఒక తెల్లటికార్డు మధ్యలో చిన్న ఎర్రని చుక్కని పెట్టాలి. (ఈ పరిమాణం మించకూడదు. ఎర్రటిచుక్క చెరుపు చేస్తుందని కొందరంటారు. కాబట్టి నల్లటి చుక్క శ్రేష్టం.) దాన్ని కనుబొమల మధ్యన 9-10 అంగుళాల దూరంలో (రెండు కళ్ళతో చూసే విధంగా) అమర్చుకోవాలి. గదంతా చీకటిగా చేసి కేవలం ఆ ఎర్రచుక్క కనబడేలా మాత్రమే వెలుతురు అమర్చుకోవాలి. కదలకుండా కూర్చుని ఆ ఎర్రచుక్కనే తదేక దృష్టితో రెప్పవాల్చకుండా ఏకాగ్రతగా చూస్తుండాలి.

ఈవిధంగా, రెప్పవాల్చకుండా ఏకాగ్రతగా చూస్తూంటే, మొదట్లో కళ్ళలోంచి నీళ్ళు కారతాయి. కళ్ళమంట కూడా రావచ్చు. వాటిని లెక్క చేయకుండా కొనసాగిస్తే కొంతకాలానికి ఆ రెండు బాధలూ ఇక రావు. అయిదు లేక పది నిమిషాలతో మొదలు పెట్టి క్రమేపి అలా త్రాటకం చేసే టైం గంటకి పెంచుకోవాలి. దీనివల్ల కంటి జబ్బులు తగ్గుతాయని కళ్ళ డాక్టర్లు పేర్కొన్నారు.

ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తూ పోతే, మనసు ఆ చుక్కలో ఏకాగ్రమైనప్పుడు దాని స్థానంలో నక్షత్ర కాంతివంటి వెలుగు కనిపిస్తుంది. స్థూలరూపమైన ఆ ఎర్రచుక్క తాలూకు సూక్ష్మరూపం అయిన ఆ తేజోరూప వెలుగు ఈ ఎర్రచుక్కకి ఆధారం అని గ్రహిస్తాం. మనం ఎంత ఎక్కువసేపు ఆ వెలుగుని చూడగలిగితే అంత తేలిగ్గా ధ్యాన సాధనలో సూక్ష్మ ప్రపంచంలోకి ప్రవేశించ గలుగుతాం.

దృష్టి చెదిరినా, రెప్పవాల్చినా, ఏకాగ్రత చెదిరినా ఆ వెలుగు స్థానంలో ఎర్రచుక్కే కనిపిస్తుంది. అయితే ఆ జ్యోతిని చూద్దామన్న తహతహ ఉండకూడదు. ఉంటే మనసు ఏకాగ్రం చెందదు కనుక వెలుగు కనిపించదు. ఈ విధంగా ఓ గంట దాకా వెలుగునే చూడగలిగే స్థితికి వస్తే, మనసు ఎంతో శాంతంగా మారి కోపం, చిరాకు తగ్గుతాయి.

ఇది పట్టుబడ్డాక దీనిలోని రెండో స్థాయికి చేరుకోవాలి. ఇప్పుడు ఎర్రచుక్క అవసరం లేకుండా అదే దూరం నించి ఏకాగ్రతతో చూస్తే జ్యోతి దర్శనం అవుతుంది. ధ్యానంలో ఏకాగ్రత పెంపొందించుకోడానికి స్వర, త్రాటక సాధనాలు ఉపయోగపడతాయి. దీని వలన కొన్ని సిద్ధులు కూడా వస్తాయి.

మిర్రర్ ఎక్సర్‌సైజ్

అద్దంలో తదేకంగా మన కంటి ప్రతిబింబాన్నే చూస్తూంటే, మనసులో మనకి తెలియకుండానే అణిగి ఉన్న చింతలు, కోపతాపాలు, ఉద్రేకాలు మొదలైన వ్యతిరేక భావాలు క్రమేపి పోయి ముఖం ఎంతో ప్రశాంతంగా మారుతుంది.

84. ఎంతకాలం ధ్యానం చేయాలి?

చాలా కాలంగా ఆత్మసాక్షాత్కారం కోసం సాధన చేస్తున్న వారికి 'అందుకు ఇంకా ఎంతకాలం పడుతుంది?' అన్న ప్రశ్న ఉదయించక మానదు. దానికి శ్రీ రమణ మహర్షి జవాబు - 'ఆత్మ లబ్దికి మార్గం ఆర్తి' అన్నారాయన.

శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస కూడా ఇదే చెప్పారు. దేవుడ్ని చూపించమన్న వివేకానందుడ్ని నీళ్ళల్లో ఊపిరాడకుండా ముంచి ఉంచి, గాలికోసం అతను కొద్దిసేపు కొట్టుకున్నాక పైకి లేపి చెప్పారు.

'ఇప్పుడు నువ్వు ఊపిరి కోసం ఎంత తపన పడ్డావో దేవుడ్ని చూడాలన్న తపన కూడా అంతే తీవ్రతగా ఉంటే, ఈ క్షణంలోనే ఆయన దర్శనం ఇస్తాడు.'

మంథనిలోని ఓ ఆశ్రమంలో ఉన్న శ్రీ రామకృష్ణానందస్వామిని ఈ విషయం మీద రచయిత ప్రశ్నిస్తే ఆయన ఇలా అడిగాడు.

"నీకు ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందాలన్న దాహం, ఆకలి బాగా ఉందా?"

"ఉంది."

"అబద్ధం. ఉన్న మరుక్షణం అది సిద్ధిస్తుంది. నాకలాంటి దాహం, తపన కలిగిన మరుక్షణం ఆత్మ సాక్షాత్కారం జరిగింది."

మనలో కొందరు సాధన చేసేవారు అది జీవితంలోని అనేక పనుల్లో ఒకటిగా భావించి రొటీన్‌గా చేస్తుంటారు - ఫలితం మీద ప్రత్యేక ఆసక్తి లేకుండా. కొందరికి ఆ తపన ఉన్నా అది తీవ్రంగా ఉండకపోవచ్చు.

బుద్ధుడు శాక్య సామ్రాజ్యాన్ని విడిచి బుద్ధ గయలో తపస్సుకై కూర్చున్న వేళ ఆయన - 'నా శరీరం శుష్కించుగాక, నాయీ ఎముకలు, నా రోమాలు

చర్మమూ కరిగిపోగాక, పరమ నిర్వాణ పదవి లభించకుండా నేను ఈ ఆసనము నుంచి కదలను' అన్న ధృఢ నిశ్చయంతో అందులోకి దిగాడు. అందుకే ఆయన నిశ్చయం సఫలమై 'నిర్వాణ ప్రాప్తి' లభించింది.

మరో ఉదాహరణ శ్రీ మళయాళస్వామి. ఆయన వంటరిగా తిరుమలలోని గోగర్భంలో 12 ఏళ్ళ 5 నెలల 10 రోజులు అఖండ దీక్షతో ధ్యాన యోగం అభ్యసించాక కూడా ఆత్మలబ్ధి పొందలేదు. దాంతో ఆయన ఓరోజు 'ఏ దైవం మీద గల విశ్వాసంతో తల్లికి చెప్పకుండా ఇల్లు వదిలి, ఏ బ్రహ్మానందం కోసం ఐహిక భోగాలకి దూరమయ్యానో, ఏ ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం ఏళ్ళ తరబడి నిర్మానుష్య ప్రదేశంలో గడిపానో, ఆ 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అనుభూతి మరో మూడు రోజుల్లో నాకు లభించకపోతే ఇక దేహధారిగా ఉండడం సిగ్గుచేటు' అనుకుని, ఏ విధంగా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలో కూడా ఆలోచించి పెట్టుకున్నాడు. దాంతో బ్రహ్మజ్ఞానం లభించింది.

'ఆత్మ సాక్షాత్కారం కావాలన్న తలంపే దానికి అడ్డుగా నిలుస్తుంది' అని కూడా శ్రీరమణ మహర్షి ఓ సందర్భంలో చెప్పారు. అది తలంపుగా కాక తీవ్రమైన తపనగా, ఊపిరి పీల్చి వదిలాక మళ్ళా గాలికోసం మనం పడేంత తపనగా, ఎడారిలోని దాహార్తుడు నీటికోసం అలమటించే విధంగా ఉండాలి. మనం ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం నిజాయితీగా, ఆర్తితో కూడిన తపన చెందితే, అది ఈ జన్మలోనే, బహుశా ఈరోజే, ఈరోజే ధ్యానానికి కూర్చోగానే, లేదా ఈ నిముషంలోనే కలగవచ్చు.

అది మన సంకల్పంలోనే ఉంది. ఆ సంకల్పం మనకి ప్రగాఢంగా కలిగించాలని మనం దైవాన్ని ప్రార్థిద్దాం.

“ To 'win' God we must first 'lose' ourselves. ”

85. ధ్యానం వల్ల ప్రయోజనం

కొందరు కొంతకాలం ఉత్సాహంగా ధ్యానం (లేదా నామజపం) చేసి, దాని వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం లేదని వదిలేస్తారు. ప్రయోజనం లేదనుకోవడానికి కారణం, ఫలం మన అనుభవానికి రాకపోవడమే. ధ్యానం వల్ల ఖచ్చితంగా కర్మలు తొలిగే ప్రయోజనం ఉండి తీరుతుంది.

మనలోని బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని మరుగు పరుస్తూ మన కర్మలు దాని చుట్టూ అడ్డుగా ఉంటాయి. ధ్యానాభ్యాసం వల్ల ఒక్కొక్క కర్మ పొర పొట్టులాగా ఊడిపోయి చిట్ట చివరకు బ్రహ్మజ్ఞానం కలిగి తీరుతుంది. ఎన్ని పొరలు ఊడాయో, ఎన్ని ఇంకా ఉన్నాయో మనకి తెలీక ప్రయోజనం లేదనుకుంటాం.

బియ్యం కావాలంటే వడ్లు దంచడం తప్ప వేరే మార్గంలేదు. ఎన్నిసార్లు దంచాలన్న ప్రశ్నకి జవాబు పై పొరలు పూర్తిగా తొలగి బియ్యం అయ్యేవరకు. ఒక్కొక్క రోకటి పోటుకు బియ్యం చుట్టూ ఉండే పొట్టు బలహీనమవుతూ చివరికి అది తొలగుతుంది. అలాగే ధ్యానం అనే రోకలితో, అభ్యాసం అనే దంపుడుతోనే ఎవరికైనా ఆత్మజ్ఞానం కలిగేది అన్న సంగతి మనసులో నాటుకుంటే, ధ్యానం చక్కటి పెట్టుబడి అనే నమ్మకం వస్తుంది.

ధ్యానం ద్వారా ఈ జన్మలో మనం కొన్ని కర్మలనైనా తొలగించుకోకపోతే వాటిని అనుభవించడానికి జంతు జన్మలు తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. కాబట్టి వాటిని రద్దు చేయాలన్న తలంపుతో ధ్యానం చేసుకుంటే, ప్రయోజనం మనకి అవగతమవుతుంది.

ఈ జీవితంలో కొద్దికర్మలే మిగిలిపోయివుంటే, వచ్చే జన్మ జంతు జన్మయి ఆ కర్మ శేషం పూర్తవగానే మళ్ళీ మనుష్య జన్మకి రాకుండా ముక్తి లభిస్తుంది.

శ్రీ రమణ మహర్షి తాను ప్రేమగా చూసుకునే లక్ష్మి అనే ఆవు మరణించాక దాన్ని సమాధి చేసారు. ఆయన తన తల్లికి అంత్యకాలంలో ముక్తి ప్రసాదించినట్లుగా లక్ష్మికీ ఎందుకు ఇవ్వలేదని ఎవరో ప్రశ్నించగా ఆయన 'దానికి (కర్మలు) ఏం ఉన్నాయని' అన్నారు. దాన్నిబట్టి ఆ గోవుకి ముక్తి లభించిందని గ్రహించవచ్చు. తిరువన్నామలైలోని రమణాశ్రమంలో ఇలాగే మరికొన్ని జంతువులని కూడా ఆయన సమాధి చేసారు కాబట్టి వాటి విషయం కూడా అంతే అని భావించవచ్చు.

శ్రీపూర్ణానందస్వామి (శ్రీశైలం) కారు డ్రయివర్ నంబి బాణతీర్థలోని సిద్ధాస్ గుహలో నిద్రిస్తుండగా, అతని దుప్పట్లోకి పెద్ద విషసర్పం దూరింది. స్వామి వారిస్తున్నా ఆ నిద్రమత్తులో దాన్ని నేలపై కొట్టి చంపాడు. దానికి ముక్తి లభించిందని స్వామి చెప్పి, దానిని పాలతో అభిషేకం చేసి ప్రదక్షిణ నమస్కారాలు చేయించారు. తర్వాత దాన్ని నదిలో పడేయమన్నారు.

ఈ జన్మలో ధ్యానం మొదలు పెట్టడం వల్ల ఇంకో ఉపయోగం కూడా ఉంది. మరణించాక వచ్చే తొలి మనుష్య జన్మలో తిరిగి మనం ధ్యాన యోగంలోకి ప్రవేశించి తీరతాం. ఈ జన్మలో ఎక్కడ ఆపామో వచ్చే జన్మలో ఆ పాయింట్ దగ్గర మళ్ళీ ధ్యానయోగంలోకి ప్రవేశిస్తాం. ఇలాగే ఈ జన్మలో మొదలెట్టిన ధ్యానం తర్వాతి మన అన్ని జన్మల్లో కూడా కంటిన్యూయస్‌గా ఆత్మదర్శనం జరిగేదాకా సాగుతుంది.

ఈ విషయం మీద సాక్షాత్తు శ్రీకృష్ణభగవానుడు గీతలో మనకి హామీ ఇచ్చాడు. పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ... (6-44) (యోగభ్రష్టులు యోగాభ్యాసానికి తానుగా నిర్ణయింపకున్నను, పూర్వ జన్మనందలి అభ్యాస బలముచే తిరిగి యోగంవైపు ఈడ్వబడతాడు.) ధ్యానం గొప్ప ఆధ్యాత్మిక లాభాన్నిస్తుందన్నది నిర్వివాదాంశం.

86. ఆధ్యాత్మికత గోప్యంగా ఉండాలి

సాధకులు, భక్తులు తమ ఆధ్యాత్మిక విషయాలన్నిటిని గోప్యంగా ఉంచుకోవడం మంచిది. లేకపోతే అనేక ప్రతిబంధకాలు ఎదుర్కోవలసి రావచ్చు.

భగవంతుని మీద భక్తి పెరిగి మన మనస్సు పరమాత్మ వైపు వెళ్తున్న కొద్దీ ఐహిక విషయాలమీద ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అలౌకిక పరిపక్వత పొందే కొద్దీ ఇది వరకు సుఖం, భోగం అనుకున్న వాటిలో రుచి పోతుంది. నా అనే వాళ్ళకిది కష్టం అనిపించి అలాంటివారిని దాంట్లోంచి బయటికి లాగాలన్న ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కుటుంబ సభ్యులు, ముఖ్యంగా జీవిత భాగస్వామి నుంచి వారు ఈ మార్గంలో లేకపోతే వ్యతిరేకత ఎదుర్కోవచ్చు. ఆ మనిషి క్రమేపీ తనకి దూరమవుతున్నాడని వారు భావించవచ్చు. అలాంటి వారు తమని దూరం చేస్తున్నాడని, అసలు భగవంతుడంటేనే ద్వేషం ఏర్పరుచుకోవడం కూడా కద్దు.

మరో ప్రతిబంధకం బంధుమిత్రుల నించి వస్తుంది. స్నేహితులే ఈ విషయంలో మనకి శత్రువులుగా మారి పిచ్చివాడి కింద జమకట్టి మాట్లాడడం జరుగుతుంటుంది. బయటి వాళ్ళు మన వెనక 'మన ఈ పిచ్చి' గురించి అనేక రకాలుగా అవహేళనగా మాట్లాడుకోవడం కూడా మనం వింటాం.

కొండకచో ఇంకా పరిపక్వత రాని తోటి సాధకులు లేదా భక్తులే అసూయతో మన ప్రగతికి అడ్డుపుల్లలు వేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సాధన లేక భక్తితత్వంలో ఎంత ప్రగతి ఉంటే, అంత వేగంగా వీటిని ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. ఇలాంటి అదను కోసం చూసే మనసు వాటిని ఆలంబనగా తీసుకుని మనల్ని తిరిగి లౌకిక ప్రపంచానికి చేర్చడానికి ప్రయత్నిస్తూంటుంది.

ఈ జన్మలోని మన బంధు మిత్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, సమాజంలోని వారంతా వచ్చే జన్మలో మన వెంట ఉంటారని గ్యారంటీ లేదు. మన కర్మానుసారం

కొత్త వ్యక్తుల మధ్య జన్మ తీసుకుంటాం. కొన్ని లక్షల జన్మలు ఎత్తిన మనకి ఇంకా మిగిలి ఉన్న ఈ కొద్దిపాటి జీవితంలో, 'మనల్ని పరాన్నించి ఇహానికి మళ్ళించాలి అనుకునే వీరి ప్రాముఖ్యత ఎంత?' అన్న ఆలోచనా ధోరణి అలవరచుకుంటే వాళ్ళ మాటలని పట్టించుకోని స్థితికి రాగలం.

ముక్తి మార్గంలోకి వచ్చిన వారికి వైరాగ్యం తోడైతే అలవాట్లు, అభిరుచులు, సమయ పాలన పద్ధతి, ఇంకా ఎన్నో మారతాయి. ముఖ్యంగా మనం దీంట్లోకి అకస్మాత్తుగా వస్తే పూర్వపు జీవితంలోని ఎందరికో దూరం అవుతాం. మనమే కావాలని కొందర్ని దూరంగా ఉంచుతాం. దాంతో ఒంటరి అయిపోతున్నామన్న బాధ కలగడం కొందరికి సహజం.

మనకి ఆ పరమాత్మ, ఆ పరమాత్మకి మనం, ఆయన అండ మనకుంది. అన్న దృఢ నిశ్చయం కలిగి ఉంటే జనావాసం లేనిచోట ఒంటరిగా ఉన్నా, అది ఒంటరితనం అనిపించదు. 'ప్రారబ్ధ కర్మలవల్ల ఈ జన్మకి వచ్చాం. ఈ జన్మలో ధ్యాన, భక్తి మార్గాల ద్వారా మిగిలిన కర్మలని తగ్గించుకో గలిగితే, వచ్చే జన్మ మనల్ని ముక్తి వైపు నడిపించే ఇంకాస్త మెరుగైన జన్మ అవుతుందన్న' అభిప్రాయం ఏర్పరచుకోగలగడం ద్వారా వంటరితనానికి, లోకులకి వెరవని స్థైర్యం ఏర్పడుతుంది.

ఈ సూక్ష్మం అర్థం అయి, ముక్తి కోసం తపన ప్రారంభం అయితే, ఆలికాని, అమ్మకాని అంతా మనకి పరాయివారు అనిపిస్తారు.

"Ingratitude to man is ingratitude to God."

-- Samuel HaNagid

87. ఖాళీ బ్రెయిన్స్ నింపకూడదు

మనకి కలిగే ఏ ఆలోచనగా వృధాగా పోదు. ఓసారి ఓ ఆలోచన కలిగితే, మన సబ్‌కాన్షస్ మైండ్‌లో అది రికార్డ్ అయి ఉంటుంది. తగిన సమయం, అవకాశం వచ్చి అది కార్యరూపం దాల్చేదాకా ఆ ఆలోచన మైండ్‌లోంచి చెరిగిపోదు. ఒక్క గాఢనిద్రలో తప్ప మన మెదడు ఆలోచించకుండా ఉండలేదు. స్వప్నాలలో కూడా ఆలోచనలే. మనసు అనుక్షణం ఒక విషయం మీంచి ఇంకో దాని మీదికి పరిగెత్తుతూనే ఉంటుంది. ఈ ఆలోచనలలో దురదృష్టవశాత్తూ మంచి సంకల్పాల కన్నా చెడు సంకల్పాలే ఎక్కువ.

నేడు రకరకాల మాధ్యమాల ద్వారా లెక్కలేనన్ని అలాంటి చెడు భావాలు నిరంతరం మన బ్రెయిన్‌లో నమోదవుతున్నాయి. చెడ్డ మనుషుల ప్రవర్తనలు దినపత్రికలో వార్తలుగా చదివితే ఆ ఇంప్రెషన్ బ్రెయిన్‌లో ఉండిపోతుంది. సీరియల్స్, నవలల్లోని, సినిమాల్లోని పాత్రల చెడు స్వభావాలు, ఇంకా బంధుమిత్రుల మాటలు, వారి ప్రవర్తను కూడా మనం నమోదు చేసుకుంటాం.

ఫలితంగా చెడ్డగా ప్రవర్తించే ఆలోచనల లోడ్ మన బ్రెయిన్‌లో పెరుగుతూంటుంది. ఈ సూక్ష్మం తెలిసిన ఆధ్యాత్మిక పెద్దలు, నిజమైన సాధువులు, సన్యాసులు ఈ కాలక్షేప మాధ్యమాలకి అందుకే దూరంగా ఉంటారు.

ఎన్నడూ సినిమా చూడని కంచి పీఠాధిపతి శ్రీ చంద్రశేఖర సరస్వతి మనుషులు అసలు సినిమాల్లో నటించకూడదని ఓ సందర్భంలో చెప్పిన దానికి కారణం ఇదే అయి ఉంటుంది. దొంగతనాలు చేసే పద్ధతులు, రకరకాల నేరాలు, మోసాలు గురించి తెలుసుకునే ఉద్యోగంలో ఉండేవారు ఏదో ఓ జన్మలో వాటిని క్రియగా మార్చకుండా మెదడులోంచి పోవు. ఇందుకే ఎదుటి వారిలోని చెడ్డతనం గురించి మాట్లాడకూడదని ప్రతీ మతం హెచ్చరించేది. ఒక్క చెడే కాక మంచి

ఆలోచనలు కూడా మన బ్రెయిన్‌లో నమోదవుతాయి కాబట్టి మంచి ఆలోచనలతో కలకాలం గడపడం ద్వారా మనం ముందు జన్మల్లో మంచి దారిలో నడవడానికి వీలుంటుంది.

మనకో చెడ్డ ఆలోచన కలిగితే దాన్ని మంచి ఆలోచనతో తీసివేయడం అలవరచుకుంటే కొంతలో కొంత మేలు.

ఉదాహరణకి ఓ అందమైన అమ్మాయిని చూడగానే చెడు ఆలోచన కలిగితే, 'ఆ అమ్మాయి మన చెల్లెలే అయితే?' అన్న ఆలోచనతో ఆ చెడు సంకల్పాన్ని తీసివేయచ్చు. ఒకడి వస్తువు కొట్టేయాలన్న ఆలోచన కలిగితే 'పాపం దాన్ని కొనడానికి ఎంత కష్టపడ్డాడో కదా' అన్న ఆలోచన ద్వారా మన చెడ్డ ఆలోచనని న్యూట్రలైజ్ చేయచ్చు. లేదా 'పరమాత్మా! అన్నిటికి ఆదివి నువ్వే. ఇలాంటి చెడ్డ ఆలోచనని ఇంకెన్నడూ నాకు కలిగించనివ్వకు' అన్న ఒక్క ఆలోచనతో ఏ చెడ్డ ఆలోచన అయినా ప్రతిఘటించవచ్చు.

ఇందుకే మంచి మంచి ఆలోచనలతో మన బుర్రలని నింపుకోవడానికి స్వాధ్యాయం, సత్సంగంలో పాల్గొనడం మంచిది. ముఖ్యంగా ధ్యాన యోగంలో ఉన్న సాధకులు, ధ్యానం ద్వారా ఖాళీ అవుతున్న తమ మెదళ్ళలో తిరిగి చెడ్డ తలంపులు నిండకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

> **“God always gives his very best to those who leave the choice with him.”**
>
> -- James Hudson Taylor

88. ధ్యానం వల్ల లాభాలు

ఈ జన్మలో ధ్యానం మొదలెట్టి ఈ జన్మలోనే ఆత్మదర్శనం పొందిన వారి చరిత్రలని పరిశీలిస్తే ఈ క్రింది విషయాలు స్పష్టం అవుతాయి.

ఎర్లీ ఏజ్‌లోనే అలాంటివారు ధ్యానం మొదలెడతారు. శ్రీ రమణ మహర్షి ముమ్మిడివరం బాలయోగి, పెన్మత్స మహాయోగిని (సీతమ్మ) వెంకయ్యస్వామి, పూర్ణానందస్వామి, అమృతానందమయి మొదలైన వారెందరో పదహారేళ్ళ లోపలే ధ్యాన యోగంలోకి ప్రవేశించి సఫలులయ్యారు.

వీరు బ్రహ్మచర్యం పాటించినవారే. పెళ్ళి, పిల్లలు అనే బంధాల్లో చిక్కుకోలేదు. (మహాయోగిని సీతమ్మ తల్లికి 16వ యేట పెళ్ళి 18వ ఏట వైధవ్యం ప్రాప్తించింది) అందుకు కారణం వాళ్ళు ఈ జన్మలో ఇతరులకి ఋణగ్రస్తులు కాకపోవడమే అయివుంటుంది.

అంటే, గత జన్మల్లోనే ధ్యానయోగం అనే పెట్టుబడి ద్వారా వారు అలాంటి ఋణాలని తొలగించుకున్నవారై ఉండటంతో వాళ్ళు సంసారంలో, పిల్లల బంధాలలో తగులుకోలేదు. వాళ్ళు ధ్యానమే సర్వస్వంగా భావించారు తప్ప వేరే వృత్తి వ్యాపకంలో ఉంటూ దాన్ని పార్ట్ టైంగా తీసుకోలేదు. దాంతో జీవన్ముక్తులు అయ్యారు. ముక్తి మాట ఎట్లా ఉన్నా ఈ జన్మలో ధ్యానం చేస్తే కొన్ని సత్ఫలితాలని ఈ జన్మలోనే పొందవచ్చు.

ధ్యానయోగంలో ముందుగా అగామికర్మలు (ఈ జన్మవి) భస్మమౌతాయి. అవి పూర్తయ్యాకే సంచితకర్మలు (క్రితం జన్మలవి) తొలగుతాయి అని పెద్దలు చెప్తారు. వచ్చే జన్మ దాకా ఆగకుండా ఈ జన్మలోనే కొన్ని బలమైన అగామికర్మల ఫలితాలు అనుభవించాల్సి రావచ్చు. కాబట్టి ధ్యానంవల్ల అవి తొలగి ఈ జన్మలో రాబోయే అనారోగ్యం, కష్టాలు నివారింపబడతాయి. ధ్యానం వల్ల సమత్వం

వస్తుంది. అంటే కష్టాలు, సుఖాలకి మనం పెద్దగా స్పందించకుండా వాటిని సాక్షిలా దర్శించే స్థితి వస్తుంది. అందుచేత ఎమోషనల్‌గా ఉండే వారికి ధ్యానం మంచిది. శరీరం బరువు, నిద్రలేమి లేదా అధిక నిద్ర పోవడం తగ్గుతాయి. చిరాకు, కోపం మటుమాయం అవుతాయి. కోప స్వభావం గల వారికి అందుచేత ధ్యానం మంచిది.

ధ్యానం బాగా సాగినప్పుడు ఎంతసేపు అందులో కూర్చున్నామో టైం తెలీదు. పావుగంట కూర్చున్నామనుకుని కళ్ళు తెరచి చూస్తే గంటయి ఉంటుంది. ఏదైనా సమస్య గురించి ధ్యానంలో ఆలోచిస్తే పరిష్కారం దానంతట అదే తడుతుంది. అది వద్దనుకుంటే మళ్ళీ ఇంకోటి, మరోటి... ఇలా అనేక చక్కటి పరిష్కారాలు తడతాయి. సబ్ కాన్షస్ బ్రెయిన్ ధ్యానంలో పనిచేయడంతో ఇలా జరుగుతుంది. కాబట్టి సమస్యలున్న వారికి ధ్యానం మంచిది.

కొన్ని వందల గంటలు ధ్యానం చేసాక చుట్టు పక్కల వాళ్ళు గుర్తించేలా ముఖంలో తేజస్సు వస్తుంది. దీన్నే సాధారణంగా వాళ్ళు 'యంగ్‌గా కనిపించడం' గా భావిస్తారు. 30వ వ్యాసంలో అనుకున్నాం కొన్ని ఏళ్ళ క్రితం మన ఫోటోకి, ఇప్పటి తాజా ఫోటోతో పోల్చి చూస్తే అమాయకత్వం, లేతదనం పోయి క్రూరత్వం లేదా గడుసుదనం వస్తాయని. దీనికి కారణం మనం చెడ్డపనులు, మాటల భావాల ద్వారా చేసుకున్న కర్మల స్టాక్ మొహంలో సాక్షాత్కరించడం వల్లనే. ధ్యానం ద్వారా అవి తొలగిపోతూండడంతో మన మొహం క్రమేపీ వెనకటి దశకి చేరుకుని నిర్మలంగా మారుతుంది.

రెండు పూటలా అవకాశం ఉన్నంతసేపు తమకి నచ్చే ఓ గురువు మార్గ దర్శకత్వంలో ధ్యానం చేస్తారని ఆశిస్తూ, అలా కొందరైనా ధ్యానయోగంలోకి ప్రవేశిస్తే, ఈ రచయిత రాసిన ఈ ఆర్టికల్స్‌కి నిజమైన ప్రయోజనం చేకూరుతుందని రచయిత భావిస్తున్నాడు.

89. సాధకులు పాటించాల్సిన నియమాలు

ధ్యాన యోగ సాధకులుగా మనం వ్యక్తిగత జీవితాల్లో మన ప్రవర్తన విషయంలో తప్పని సరిగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు కొన్ని ఉన్నాయి. పూర్వపు స్వార్థపూరిత ప్రవర్తని పూర్తిగా మానుకోవాలి. అప్పుడే ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి చెందగలం.

1) ఇతరులని పరిహాసం కోసమైనా హింసించకుండా ఉండడం, **2)** ఇతరుల వస్తువులు దొంగిలించకుండా ఉండడం, **3)** వివాహేతర సంబంధాలు కలిగి ఉండకపోవడం, **4)** ఇతరుల నించి ధనం కాని, వస్తువులు కాని, సేవకాని ఉచితంగా తీసుకోకుండా ఉండడం తప్పనిసరిగా పాటించాలి. లేకపోతే వీటివల్ల మనం ఇతరులకి ఆ మేరకు ఋణగ్రస్థులం అవుతాం. లేదా వాటిని తిరిగి తీర్చుకోడానికి మరో జన్మ ఎత్తాల్సి ఉంటుంది.

ఇప్పటికే పోగైన కర్మలని జన్మరాహిత్యం కోసం ధ్యానం ద్వారా ఓ పక్క శుద్ధి చేసుకుంటూ, తిరిగి అలాంటివి పోగేసుకొనే పనులు చేయడం విజ్ఞత అనిపించుకోదు. కాబట్టి పై అయిదు నియమాలని కఠినంగా పాటించే క్రమశిక్షణా జీవితాన్ని ఏర్పరచుకోవడం ఉత్తమం. పతంజలి యోగ శాస్త్రంలో ఈ అయిదు నియమాలకి 'యమ నియమాలు' అనే పేరు పెట్టారు.

చేయకూడనివి మరికొన్ని ఉన్నాయి. మనలోని అసూయ, ద్వేషం, కోపం, ప్రతీకారం, కోరిక లాంటి వ్యతిరేక భావాలని దైవత్వం నించి మనల్ని దూరం చేసే అహం తాలూకు ప్రకంపనలే. వాటిని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోగలగాలి. లేదా అవి దుష్కర్మలయి, మనల్ని జన్మ పరంపరకి నెడుతాయి.

ధ్యానయోగంలోకి ప్రవేశించిన వారు ఇతరులతో పోచికోలు కబుర్లు మానమని గురువులు తరచు హెచ్చరిస్తుంటారు. ఆ మాటల్లో మనకి తెలిసీ,

తెలీకుండా అసత్యాలు, పరనిందలు దొర్లడం తథ్యం. అవి మన ముక్తికి అవరోధాలవుతాయి. అలాంటి వాటిని సృష్టించుకుని తమ శిష్యులు చెడిపోవడం ఇష్టం లేక సరైన గురువులు శిష్యులని ఆ విషయంలో కఠినంగా హెచ్చరిస్తుంటారు.

ముక్తి మీద మనసు పెట్టి ధ్యానయోగం చేసేవారు తమ నిత్య జీవిత ప్రవర్తన విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నెల జీతాన్ని ఎలా బడ్జెట్ వేసుకుని ఆచి తూచి ఖర్చు పెడతామో అలా, మన ప్రవర్తన విషయంలో కూడా ఆచితూచి అడుగు వేయాలి. రోజుకి ఓ చిన్నపొల్లుమాట, ఓ చిన్న అసత్యం, ఓ చిన్న పరనింద చాలు, తర్వాతి జీవితానికి బస్తాలకొద్దీ దుష్కర్మలు పోగేసుకుని వెళ్ళడానికి. యోగం అంటే ఇలాంటి చిత్తవృత్తులని నిరోధించడమే అని పతంజలి మహర్షి చెప్పాడు కదా.

ధ్యానానికి కూర్చోబోయే ముందు కనీసం అరగంట సద్ గ్రంథాలు చదవడం, సత్సాంగత్యంలో (ఫోన్ ద్వారా అయినా) పాల్గొనడం ద్వారా ధ్యాన నిష్టని అధికంగా పొందవచ్చన్నది రచయిత స్వానుభవం. అలాగే తీరికవేళల్లో సరదా వినోదాలతో కాలక్షేపం చేస్తే ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో నష్టపోతాం. దాని బదులు సత్సంగం చేయడం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి పొందుతాం.

తిరిగి మనకి సహాయం చేయలేని స్థితిలో ఉన్నవారికి ధన, వస్తువుల దానం వల్ల కాని, మనకి చేతనైనంత సేవ చేయడం ద్వారా కాని సహాయం చేస్తే, అది కూడా మన చిత్తాన్ని శుద్ధిచేసి, ఆ మేరకు జ్ఞానాన్నిస్తుందని, ఆ జ్ఞానం మనలోని కర్మలని ఆ మేరకు తొలగిస్తుందని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

నిజమైన మోక్ష కాంక్ష గల సాధకులు పైవాటిని అభ్యసించగలిగితే, వారు జన్మలోనే ఎక్కువ చక్రాలు దాటగలరనేది నిర్వివాదాంశం.

90. ముక్తి అంటే ఏమిటి?

ఎందరో మహానుభావులు ఈ ప్రశ్నకి ఎన్నో జవాబులు చెప్పారు. అవి వేరే అయినా వాటన్నిటి తాత్పర్యం ఒకటే. ఒక్కొక్కరూ ఒకో కోణం లోంచి జవాబు చెప్పారంతే.

మోక్షం అంటే ఒక్క కోరికా లేకపోవడం అని చెప్పారు కొందరు. కోరిక అనేది లేకపోతే, అది తీరలేదనే దుఃఖం ఉండదు. తీరుతోందన్న సుఖమూ ఉండదు. కాబట్టి మరణ సమయంలో ఏ ఒక్క కోరికైనా లేకపోవడం ముక్తిగా కొందరు పేర్కొన్నారు. భగవద్గీతలోకూడా శ్రీకృష్ణుడు 'అన్తకాలేచ మామేవ...' అనే శ్లోకంలో మరణ సమయంలో ఎవరైతే తననే స్మరిస్తారో, వాళ్ళకి పునర్జన్మ లేదని చెప్పాడు.

సాధారణంగా అంతా భగవంతుడ్ని తలవకుండా ఈ ప్రపంచానికి చెందిన కుటుంబ సభ్యులు, ఆస్తిపాస్తులు లాంటివి స్మరిస్తూ మరణిస్తారు కాబట్టి వారికి పునర్జన్మ తప్పదు. అంచేత మోక్షం కావాలంటే, ఈ జన్మలోనే భగవంతుడి మీద తప్ప ప్రపంచానికి సంబంధించిన దేనిమీద మక్కువ లేకుండా చేసుకోగలగడం ముక్తికి దారితీస్తుంది. దాంతో కోరికలు లేకపోవడమే ముక్తి (ఇస్తుందని) అని చెప్పారు.

మనసు మసైపోతేనే ముక్తి అంటారు. యోగవాసిష్టంలో మనసు ఆత్మలో లయించడమే ముక్తి అని వశిష్టుడు శ్రీరామునికి చెప్పారు. మనసంటే కోరికలు, ఆలోచనల అల్లికతో కూడుకున్నదే. ఆ అల్లికలలోని దారాలన్నీ మసైపోతే, అంటే ఆలోచనలు, కోరికలు మొత్తం భస్మమైపోతే మిగిలింది ముక్తే.

ఒక్క కర్మా లేకుండా క్రితం జన్మల్లో, ఈ జన్మలో చేసిన సకలకర్మలు భస్మమై పోవడంవల్ల ముక్తి లభిస్తుందన్నారు కొందరు. కర్మ అంటే ఋణం.

మనం ఇతరులకి పడ్డ బాకీని తీర్చడానికి, ఇతరులవి తీర్చుకోడానికి పుట్టి తీరాలి. కర్మే లేకపోవడం ద్వారా కర్మ శేషం లేకుండా చేసుకుని ముక్తి పొందొచ్చంటారు. అందుకే మన సూక్ష్మ శరీరంలోని షట్చక్రాల్లోని కర్మలన్నిటిని కుండలిని శక్తి శుభ్రపరిచి అది సహస్రారంలోని సహస్రదళ కమలంలోని పరమశివుడ్ని కలవడమే ముక్తి అన్నారు కొందరు.

గాఢనిద్రలోంచి మేలుకున్నాక ఎలా ఉందంటే, సుఖంగా ఉందంటాం. ఆ సుఖం ఏమిటో మేలుకున్నాక మనకి గుర్తుండదు. అలాగే గాఢ నిద్రలో సుఖంగా ఉన్నప్పుడు, మనకి మేలుకుని ఉండగా ఉండే ఈ జగత్తు గుర్తుండదు.

ముక్తి అంటే 'గాఢనిద్రలోని సుఖం మెలకువగా ఉండగా తెలియడమే' అన్నారు కొందరు. మేలుకొని ఉండగా కోరిక, ఆలోచన లేకుండా మనకి మనుగడ సాగదు. కలలు కనని గాఢ నిద్ర స్థితిలో ఒక్క కోరికా ఉండదు. కాబట్టి మేలుకుని ఉన్న స్థితిలో గాఢనిద్రలోలాగా ఎలాంటి తలంపులు, కోరికలు లేకుండా ఉండటంతో మనసు ఎటూ పరిగెత్తకుండా నిశ్చలంగా ఉండటమే ముక్తిగా పేర్కొన్నారు మరికొందరు. తన ఆత్మని అనేకంగా – అంటే ఈ జగత్తుగా దర్శించడం మాని, ఈ జగత్తు తన ఆత్మలోనే ఇమిడి ఉందని, తన ఆత్మ తప్ప ఇతరమైనదేదీ లేదన్న ఎరుకే, ఆ అనుభూతే మోక్షం అని ఉపనిషత్తులు చెప్తున్నాయి. మనస్సు జరిగిన వాటి మీద, జరగాలని కోరుకునే వాటిమీదకి అంటే భూత, భవిష్యత్ కాలాలకి వెళ్ళకుండా వర్తమానంలోనే ఉండగలగడం ముక్తి అని కొందరు చెప్తారు.

అందుకే భక్తి వైరాగ్యాలు ముక్తికి సోపానాలన్నారు. వైరాగ్యం ద్వారా దేనిమీద ఇచ్ఛ లేకపోవడం, భక్తి ద్వారా భగవంతుడి మీద మనసు నిలపడం మోక్షమార్గాలు. 'ప్రాపంచిక విషయాల మీద 'మో' హం 'క్ష'యించి పోవడమే మోక్షం.

91. చదవదగ్గ కొన్ని ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు

ఈ క్రింది పుస్తకాలు సాధకులకి ఉపయోగకరమైనవి. అవకాశం ఉంటే, వాటిని సంపాదించి సత్ గ్రంథ పఠనం చేయచ్చు.

1. గీతా మకరందం - శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి
2. మోక్ష సాధనా రహస్యం - శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి
3. వివేక చూడామణి - శృంగేరి మఠ ప్రచురణ
4. హిమాలయ యోగులు - స్వామి రామ
5. ధ్యానం - దాని పద్ధతులు - స్వామి వివేకానంద
6. ఆంధ్రయోగులు - 5 సంపుటాలు - బి. రామరాజు
7. నీ సహజ స్థితిలో ఉండు - భగవాన్ రమణాశ్రమ ప్రచురణ
8. చిత్ శక్తి విలాసం - స్వామి ముక్తానంద
9. ధ్యానం - ఏకనాథేశ్వరన్ (స్వేచ్ఛానువాదం - మధురాంతకం నరేంద్ర)
10. శ్రీ గురు గీత - శ్రీ గణపతి సచ్చిదానంద స్వామీజీ
11. శ్రీదత్త దర్శనం - గణపతి సచ్చిదానంద స్వామీజీ
12. శ్రీ సీతారామాంజనేయ సంవాదం - శ్రీ పరశురామపంతుల లింగమూర్తి - గురుమూర్తి
13. సత్యాత్మ జ్ఞానయోగ సాధన మోక్షగ్రంథం - పెనుమత్స మహాయోగిని. (కృష్ణాజిల్లా)
14. జీవ బ్రహ్మైక్య రాజయోగ సారామృతం - సచ్చిదానంద స్వామి (కడప)
15. శ్రీ సాయి సచ్చరిత్రం - షిర్డి సాయి సంస్థాన్

16. పతంజలి యోగ దర్శనం - నోరి శ్రీనాథ వేంకట సోమయాజులు.
17. ఆత్మ సాక్షాత్కార శాస్త్రం - ఏ.సి. భక్త వేదాంత స్వామి ప్రభుపాద
18. శ్రీ అరవిందుని సమగ్రయోగము
19. శ్రీ రమణ సంభాషణలు

మహనీయులు జీవిత చరిత్రలు

(ఇవి ఆయా సంస్థల ప్రచురణలు)

1. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస
2. స్వామి వివేకానంద
3. శ్రీ రమణ మహర్షి
4. శ్రీ స్వామి శివానంద
5. మాస్టర్ సి.వి.వి.
6. శ్రీ రామశర్మ ఆచార్య
7. శ్రీ విశ్వగురు చరిత్ర
8. శ్రీ మాత సంగ్రహ జీవితం
9. శ్రీ అరవిందఘోష్
10. శ్రీ మెహర్‌బాబా
11. శ్రీ మళయాళ స్వామి
12. శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి
13. పురాణ పురుష యోగిరాజ శ్రీ శ్యామచరణ లాహిరి
14. ఒక యోగి ఆత్మకథ - పరమహంస యోగానంద
15. శ్రీ శంకర విజయం - శృంగేరి మఠ ప్రచురణ
16. శ్రీ వీర బ్రహ్మేంద్ర స్వామి చరిత్ర
17. మాత అమృతానందమయి
18. సత్య సాయిబాబా
19. దైవంతో సహజీవనం - (రామకృష్ణ పరమహంస సన్యాస శిష్యుల జీవిత చరిత్రలు)